«Надеюсь, что благодаря этой вдохновляющей, полезной и прекрасной книге методика моей прабабушки войдет в каждую семью». — **Каролина Монтессори**

МОНТЕССОРИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ВОСПИТАНИЮ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОГО И ОТВЕТСТВЕННОГО РЕБЕНКА

СИМОНА ДЭВИС

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге – всё, что необходимо знать родителям о воспитании по системе Монтессори. Симона Дэвис, педагог и основатель Монтессори-школы, рассказывает, как мамам и папам сохранять спокойствие в любой ситуации, как развивать в малыше любознательность и какие занятия будут ему полезны и интересны. А чудесные иллюстрации и истории Монтессори-семей со всего мира сделают знакомство с методикой увлекательным и приятным!

- Симона Дэвис
  - ○
  - ○ Незаменимые книги для родителей
  - ○ 1
    - ■ Давайте изменим наш взгляд на малышей
    - ■ Почему я люблю малышей
    - ■ Что нам нужно знать о малышах
    - ■ Воспитание ребенка по методике Монтессори
    - ■ Как извлечь максимум пользы из этой книги
  - ○ 2
    - ■ Краткая история Монтессори
    - ■ Традиционное воспитание и воспитание по Монтессори
    - ■ Некоторые принципы Монтессори
      - ■ 1. Подготовленная среда
      - ■ 2. Естественное желание учиться
      - ■ 3. Обучение на практике
      - ■ 4. Сензитивные периоды
    - ■ Сензитивные периоды у малышей
      - ■
      - ■ 5. Бессознательный впитывающий разум
      - ■ 6. Свобода и ограничения
      - ■ 7. Независимость и ответственность
      - ■ 8. Индивидуальное развитие
      - ■ 9. Уважение
      - ■ 10. Наблюдение
  - ○ 3
    - ■ Виды деятельности Монтессори для разностороннего развития ребенка
    - ■ Что делает занятие занятием по Монтессори
    - ■ Как показать занятие ребенку
    - ■ Общие принципы, о которых следует помнить

- 1. Позвольте ребенку быть главным
- 2. Позвольте ему работать над освоением навыка так долго, как ему захочется
- 3. Старайтесь не расспрашивать ребенка
- 4. После окончания уберите материалы для занятия
- 5. Подавать пример снова, и снова, и снова
- 6. Разрешайте использовать материалы разными способами, но остановите, если они используются не по назначению
- 7. Меняйте под его уровень
- 8. Организуйте материалы для занятий на полках от самых простых до самых сложных
- 9. Используйте то, что доступно
- 10. Будьте осторожны с мелкими деталями и острыми предметами

- Как организовать занятие
- Виды деятельности
  - 01 / Зрительно-моторная координация
  - 02 / Музыка и движения
  - 03 / Практическая жизнь
  - 04 / Декоративно-прикладное искусство
  - 05 / Речь
- Примечание о природе и открытом воздухе
- А как же игрушки не по Монтессори?

○ 4

- Организация пространства в стиле Монтессори
- Комната за комнатой
  -
  - Прихожая
  - Гостиная
  - Кухня
  - Столовая
  - Спальня
  - Ванная
  - Зона для творчества
  - Уютный уголок для чтения
  - Улица
- Основные принципы, которые следует помнить
  - Разбираемся с беспорядком
  - Создаем уют
  - Обустраиваем дом так, чтобы сберечь свои силы

- Делим территорию
- Небольшие пространства
- Важность домашней обстановки
- Тур по дому

○ 5

- Часть первая
  -
  - Пять ингредиентов любопытства
    - 1. Вера в ребенка
    - 2. Насыщенная образовательная среда
    - 3. Время
    - 4. Надежная и безопасная основа
    - 5. Поощрение чувства удивления
  - Семь правил для любознательных людей
    -
    - 1. Следуйте за ребенком
    - 2. Поощряйте обучение на практике
    - 3. Включайте ребенка в повседневные дела
    - 4. Делайте все не спеша
    - 5. Помоги мне сделать это самому
    - 6. Поощряйте креативность
    - 7. Наблюдение
- Часть вторая
  -
  - Покажите малышам их значимость, дайте им чувство принадлежности и примите такими, какие они есть
  - Будьте его переводчиком
  - Позволяйте все чувства, но не всякое поведение
  - Даем ребенку обратную связь вместо похвалы
  - Роли и ярлыки

○ 6

- Часть первая
  -
  - Почему в подходе Монтессори не используются угрозы, подкуп или наказания
  - Решаем проблемы вместе с нашими малышами
  - Способы вовлечь нашего ребенка

- Как нам говорить, чтобы помочь ему слушать
- Как относиться к своим ожиданиям
- Бонус
- Часть вторая
  -
  - Устанавливать границы – нормально
  - Четко обозначайте границы
  - Действуйте доброжелательно и понятно
  - Признавайте негативные чувства
  - Справляемся с истериками
  - Налаживаем связь, как только ребенок успокоится
  - Помогаем загладить вину
  - Советы по обозначению границ
  - Удобный список для контроля границ
- 7
  - Часть первая
    -
    - Суточный ритм
    - Ритуалы
    - Одеваемся и выходим из дома
    - Приемы пищи
    - Сон
    - Чистка зубов
  - Часть вторая
    - Туалет
    - Прощаемся с пустышками
    - Братья и сестры
  - Часть третья
    - Делимся с другими
    - Учимся прерывать взрослого
    - Навыки для малышей-интровертов
    - Фаза кусания/толкания/швыряния
    - Учимся концентрации
      -
      - Советы по развитию концентрации
    - Справляемся с разочарованием
    - Когда ребенок – липучка
    - Экранное время
    - Билингвизм
- 8
  - Подготовка взрослого
  - Физическая забота о себе

- Создайте установку на обучение
- Начинайте и заканчивайте день правильно
- Научитесь быть здесь и сейчас
- Наблюдение
- Наполняйте вашу эмоциональную чашу и чашу вашего ребенка
- Снизьте темп
- Будьте проводником ребенка
- Используем наш дом себе в помощь
- Будьте честны
- Несите ответственность за свою жизнь и свои решения
- Учимся на своих ошибках
- Празднуем свои успехи
- Самосознание
- Продолжаем практиковаться

○ 9
- Что насчет остальных людей?
- Родители тоже люди
- Кого любит больше, папу или маму?
- Путь к совместной работе всей семьи
- Вовлекаем семью
- Бабушки, дедушки и няни
- Когда в семье возникает конфликт
- Развод не должен быть грязным словом

○ 10
- Готовимся к подготовительным курсам/школе
- Грядущие годы
- Четыре стадии развития
- Пришло время изменить систему образования
- Пришло время жить мирно

○ Реальные истории
- Австралия
- Монголия
- Канада
- США
- Моя семья
- Моя классная комната

○ Дальнейшее чтение
○ Благодарности
○ Приложение
- Вместо этого скажи это
- Где найти материалы и мебель Монтессори
- О школах Монтессори

- Чувства и потребности
- Рецепт теста для лепки

- Список Монтессори-занятий для малышей
-

Симона Дэвис
Монтессори для малышей. Полное руководство по воспитанию любознательного и ответственного ребенка

Эта книга посвящается Оливеру и Эмме.

Я горжусь тем, что я ваша мама.

Вы вдохновляете меня каждый день

Simone Davies, illustrated by Hiyoko Imai
THE MONTESSORI TODDLER:
A PARENT'S GUIDE TO RAISING A CURIOUS AND RESPONSIBLE HUMAN BEING
First published in the United States as THE MONTESSORI TODDLER:
A Parent's Guide to Raising a Curious and Responsible Human Being
Copyright © 2019 by Jacaranda Tree Montessori
Illustration copyright © 2019 by Hiyoko Imai

© Е. Косарева, перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Незаменимые книги для родителей

Мой тайный шимпанзе. Как помочь детям понять и управлять своими эмоциями, мышлением и поведением с помощью десяти полезных привычек

Эмоциональная обезьянка-хулиганка живет в каждом из нас. Ее рассекретил профессор Стив Питерс в научном бестселлере для взрослых «Парадокс Шимпанзе». Настало время объяснить детям, почему иногда они делают совершенно не то, чего хотели: грубят, обижаются и обманывают. Чтобы знакомить неусидчивых малышей с работой мозга было проще, профессор Питерс нарисовал этот комикс, основанный на научных данных, но написанный простым языком.

Засыпай, малыш! 9 шагов к здоровому и спокойному сну ребенка

Сон малыша – основа его здоровья и гармоничного развития. В своей книге психолог, консультант по детскому сну и основатель «Школы Материнства» Мария Алешкина рассказывает, как за 9 простых шагов выстроить правильный режим сна ребенка от рождения до 5 лет. Рекомендации, основанные на практическом опыте и научных исследованиях, будут полезны как родителям младенцев, так и тем, кто уже столкнулся с проблемами сна у подросших малышей.

Азбука послушания. Почему наказания не помогают и как говорить с ребенком на его языке

Почему малыш капризничает и отказывается есть, устраивает истерику из-за игрушки, дерется и разбрасывает вещи? Ответы на эти и другие важные вопросы можно найти в книге Нины Ливенцовой, психолога и инстаграм-блогера. Вы узнаете, какие потребности есть у ребенка на каждом этапе развития, а также научитесь воспитывать без криков и наказаний.

Портал в мир ребенка. Психологические сказки для детей и родителей

Часто случается, что родители, посвящая все время физическому и умственному развитию ребенка, забывают о его внутренних переживаниях. И однажды наружу выползают многочисленные страхи и комплексы, неспособность справляться со стрессом или ладить с одноклассниками. Чтобы преодолеть эти трудности, а то и вовсе избежать их, существуют психологические сказки. В этой книге авторы собрали истории, которые поддержат детей на пути взросления и помогут наладить доверительные отношения в семье.

1
Предисловие

Давайте изменим наш взгляд на малышей

Малыши – это непонятые люди. Их считают трудными. Существует не так уж много хороших примеров того, как растить их с любовью, терпением и поддержкой.

Они только начинают познавать мир, делают по нему свои первые, неуверенные шаги, учатся общаться с помощью слов, и у них не очень хорошо получается себя контролировать. Маленькие человечки не могут спокойно сидеть на месте в кафе, завидев открытое пространство, они начинают бегать. У них случаются приступы раздражения (порой в самое неподходящее время и в самых неподходящих местах), и, конечно, они трогают все, что им кажется интересным.

Малышей начинают называть «маленькими демонами». Они не слушают, продолжают все расшвыривать. Ну и, конечно, не спят, не едят, не ходят на горшок…

Когда мои дети были маленькими, то мне казалось неправильным идти с ними на контакт посредством угроз, подкупа, обид, хотя найти альтернативу было тяжело.

Когда мой первенец был совсем крохой, мне довелось услышать одну радиопередачу. Приглашенные гости говорили о негативном влиянии «я с тобой не разговариваю» в качестве наказания. Это отдаляет ребенка в момент, когда ему нужна поддержка, и вызывает в нем чувство обиды на родителя, совсем не помогая ему искупить вину. Я внимательно слушала и ждала, когда же гости скажут, как родителям следует поступать в таких случаях, но тут интервью закончилось. С тех пор моей миссией стал поиск собственных ответов на этот вопрос.

В первый раз я пришла в школу Монтессори как родитель-

новичок и почти сразу влюбилась в нее. Все было прекрасно подготовлено, царила теплая, гостеприимная атмосфера. Учителя были открыты к общению, с большим уважением разговаривали как с нами, так и с нашим ребенком. Мы внесли наши имена в списки ожидания для поступления в школу и начали посещать курсы родителя и ребенка.

На этих занятиях я узнала много всего о системе Монтессори и о маленьких детях. Наши любимые и такие беззащитные создания расцветают в среде, которая бросает им вызов. Они хотят быть понятыми и еще как губки впитывают все вокруг себя. В этой школе я обнаружила для себя, что мне легко удается понять малышей, их чувства, переживания. Я смотрела на все их глазами, и то, как они изучают мир, восхищало меня. На этих уроках мне повезло начать работать ассистенткой Ферне ван Зил.

После прохождения тренинга в Международной ассоциации Монтессори в 2004 году жизнь привела нас из Сиднея в Амстердам. Там я с удивлением обнаружила, что в этом городе не было курсов родителя и ребенка Монтессори. Мне ничего не оставалось, как основать собственную Монтессори-школу «Jacaranda Tree». В ней я вела курсы родителя и ребенка, помогая семьям посмотреть на их малыша с другой стороны и внедрить систему Монтессори в собственных домах.

Я по-прежнему обожаю учиться чему-то новому почти у тысячи малышей и родителей, которых встретила за долгие годы преподавания на этих курсах. Поучаствовала в тренинге «Конструктивные дисциплинарные методы» для преподавателей и научилась Ненасильственному Общению. Продолжаю читать бесчисленное количество книг и статей, говорить с учителями и родителями, слушать радиопрограммы и подкасты. А еще я училась на своих собственных детях, которые из малышей доросли до подростков.

И поэтому хочу поделиться с вами тем, что узнала. Хочу передать мудрость Монтессори простым языком, чтобы вы могли использовать эту систему у себя дома. Взяв эту книгу, вы стали на шаг ближе к тому, чтобы отыскать другой способ взаимодействовать с вашим малышом, неважно, будет он ходить в школу Монтессори или нет.

Вы получите инструменты для совместной работы с вашим ребенком, для того чтобы вести его за собой и поддерживать, особенно в трудные времена. Вы научитесь создавать дома нужную обстановку, чтобы избавиться от хаоса, поймете, как добавить спокойствия в вашу семью. Как организовать «да-пространство», которое ваш ребенок сможет беспрепятственно исследовать. Также вы узнаете, как организовать дома занятия по

Монтессори, которые так полезны для малышей.

Разумеется, это не случится за один день. Не нужно пытаться воссоздать классную комнату Монтессори. Начните с малого: работайте с тем, что у вас уже есть, отложите некоторые из уже имеющихся игрушек, чтобы заменить их. Вы можете начать по-настоящему наблюдать, как дети увлечены тем, что им интересно, и постепенно сами обнаружите, как все больше и больше используете идеи Монтессори у вас дома и в повседневной жизни.

Я надеюсь показать вам, что есть другой, более мирный способ общения с вашим малышом. Чтобы помочь вам посеять семена, из которых вырастет любознательный и ответственный человек. Чтобы вы могли работать над вашими с ребенком отношениями, которые вы продолжите выстраивать в течение долгих лет. Чтобы воплотить в жизнь философию Монтессори и использовать ее в повседневной жизни.

Пришло время научиться смотреть на мир глазами наших малышей.

Почему я люблю малышей

У большинства учителей Монтессори есть возраст, с которым они любят работать больше всего. Для меня это работа с моими самыми маленькими друзьями. Люди часто не понимают мой выбор. Работа с малышами может быть тяжелым трудом, они эмоциональны и не всегда нас слушают.

Я хочу нарисовать новый образ малыша.

Малыши живут настоящим моментом. Прогулка с ними по улице может быть настоящим удовольствием. В то время как мы мысленно составляем списки дел, которые нужно сделать, а также продуктов, из которых будем готовить ужин, они живут в реальном времени и изучают траву, растущую сквозь трещинки в асфальте. Когда мы проводим время с малышами, они показывают нам, как находиться в настоящем моменте. Они сосредоточены на том, что происходит здесь и сейчас.

Малыши усваивают все без особых усилий. Мария Монтессори заметила, что дети до 6 лет очень легко все впитывают, подобно губке, вбирающей воду. Она назвала это *впитывающим разумом.* Годовалого ребенка не нужно учить грамматике, синтаксису. К трем годам они уже обладают удивительным словарным запасом и учатся строить простые предложения (а некоторые – сложные абзацы). Сравните с изучением языков во взрослом возрасте – это требует больших усилий и труда.

Малыши чрезвычайно способные. Часто до тех пор, пока не заведем собственного ребенка, мы не осознаем, насколько способными могут быть дети начиная с такого раннего возраста. В возрасте 18 месяцев малыш может начать замечать, что мы едем к бабушке, задолго до того, как туда прибудем, узнавая предметы и здания, расположенные вдоль дороги. Когда он видит слона в книжке, то бежит искать игрушечного слона в корзине для игрушек.

Когда мы обустраиваем дом, чтобы сделать все более

доступным для наших маленьких членов семьи, они берутся нам помогать с рвением, энергией и восторгом. Вытирают пятна, складывают мусор в мешки, помогают готовить, им нравится самостоятельно одеваться.

Однажды к нам домой пришел ремонтник, чтобы что-то починить. Я никогда не забуду выражение его лица, когда моя дочь (тогда ей было чуть меньше двух лет) прошла мимо него по пути в спальню, переоделась, сложила мокрую одежду в корзину и ушла играть. Очевидно, он был удивлен, увидев, сколько вещей она способна сделать самостоятельно.

Малыши невинны. Я не думаю, что хоть в одном маленьком человечке есть даже капля злого умысла. Если они видят, что кто-то играет с какой-то игрушкой, то могут просто подумать: «Я хочу поиграть с этой игрушкой прямо сейчас», и забрать ее у другого ребенка. Иногда цель их поступков – добиться нашей реакции: сейчас опрокину эту чашку и посмотрю, как отреагируют родители. Еще могут сильно расстраиваться, когда что-то пошло не так, как хотелось.

Но они не подлые, злобные или мстительные. Они просто импульсивны и подчиняются каждому своему «хочу».

Малыши не держат обиды. Представьте себе ребенка, который хочет остаться в парке, когда уже пора уходить. Он распускает нюни, истерика может длиться иногда до получаса. Но как только успокаивается (иногда с чужой помощью), то снова становится веселым и любопытным, в отличие от взрослых, которые могут встать не с той ноги и ворчать весь день.

Еще маленькие дети удивительно всепрощающи. Иногда мы поступаем неправильно – порой срываемся, забываем выполнить свое обещание или просто пребываем в плохом настроении. Но когда мы извиняемся перед нашим малышом, то тем самым показываем ему, как заглаживать свою вину перед другими, и он, скорее всего, тепло нас обнимет или удивит очень добрыми словами. Когда в наших отношениях с детьми есть эта прочная основа, они заботятся о нас, так же как мы заботимся о них.

Малыши настоящие. Я люблю проводить время с ними, потому что они прямолинейные и честные. Их искренность поразительна: говорят именно то, что имеют в виду, не скрывают своих чувств. Каждый, кто проводил время с малышом, знает, что тот может ткнуть пальчиком в кого-нибудь из пассажиров автобуса и громко сказать: «А у дяденьки нет волос!» Мы готовы провалиться сквозь землю, в то время как наш ребенок не будет проявлять никаких признаков смущения.

Та же самая непосредственность позволяет нам чувствовать себя очень комфортно рядом с ними. Нет никаких игр разума,

никаких скрытых мотивов, никаких интриг и расчета. Они знают, как быть собой. Не сомневаются в себе. Не судят других. Нам бы следовало этому у них поучиться.

Примечание: когда я говорю о малышах, я имею в виду детей от 1 до 3 лет.

Что нам нужно знать о малышах

Малыши должны говорить «нет». Один из самых важных этапов развития, через который проходит ребенок, – это «кризис самоутверждения». Между 18 месяцами и 3 годами дети осознают, что их личность отделена от родителей, и постепенно стремятся к большей независимости. В то же время они начинают говорить «нет», начинают использовать личное местоимение «я».

Это движение в сторону независимости не дается легко. Иногда они будут отталкивать нас, желая все делать самостоятельно, в другие же дни откажутся делать хоть что-то и будут за нас держаться.

Малыши должны двигаться. Так же как животное не любит быть в клетке, наши дети не будут долго сидеть на одном месте. Едва поднявшись на ноги, они стремятся к тому, чтобы ползать и ходить, т. е. осваивать движение. Начав ходить, скоро захотят бегать и перемещать тяжелые предметы – чем тяжелее, тем лучше. Существует даже термин, означающий желание бросить себе вызов и подняться на более высокий уровень, скажем перенося тяжелые сумки, – *максимальное усилие*.

Малыши должны исследовать и открывать для себя мир вокруг. Методика Монтессори рекомендует нам принять это, обустроить места, которые наш ребенок сможет безопасно исследовать, вовлекать его в повседневную деятельность, которая затрагивает все его органы чувств. И обязательно разрешать ему познавать мир на открытом воздухе. Пусть он копается в грязи, снимает обувь в траве, плещется в воде и бегает под дождем.

Малыши нуждаются в свободе. Эта свобода поможет им стать любознательными учениками, испытать новые для себя вещи, делать открытия и чувствовать, что они способны себя контролировать.

Малыши нуждаются в ограничениях. Эти ограничения будут держать их в безопасности, научат их уважать других и помогут им стать ответственными людьми. Ограничения также помогают взрослому вмешиваться до того, как будут пересечены какие-либо границы, чтобы избежать до боли знакомых нам криков, гнева и чувства вины. Подход Монтессори не является ни вседозволяющим, ни диктаторским. Вместо этого он учит родителей быть понимающими лидерами для своих детей.

Малыши нуждаются в порядке и последовательности. Дети предпочитают, чтобы каждый день все было в точности одинаково – тот же самый распорядок дня, вещи, лежащие на одних и тех же местах, одни и те же правила. Это помогает им

понимать, осмысливать мир, так они знают, чего ожидать.

Когда ограничения непоследовательны, малыши будут продолжать испытывать их на прочность, чтобы посмотреть, как мы решим поступить сегодня. Если они поймут, что ворчание или нытье работает, то попытаются сделать это снова. Это называется *прерывистое подкрепление*.

Если мы поймем эту их потребность, то сможем запастись большим терпением, большим пониманием. А если вдруг нам не удастся ежедневно сохранять одни и те же порядки, то следует заранее понимать, что ребенку, возможно, потребуется дополнительная поддержка. Мы не будем думать, что он глупо себя ведет, а посмотрим на ситуацию с его точки зрения и постараемся понять, что же пошло не так, как он надеялся. И тогда следует предложить ему нашу помощь в борьбе с нахлынувшими эмоциями, а как только он придет в себя, помочь ему найти решение.

Малыши не создают нам трудности. Это у них трудности. Мне нравится одна мысль: «Видеть истерики как страдание, а не как вызов» (цитата приписывается педагогу Джин Розенберг, взято из статьи в New York Times). Когда мы поймем, что их трудное поведение – на самом деле крик о помощи, то сможем спросить себя: «Чем я могу сейчас помочь?» Мы уходим от чувства, что на нас нападают, к поиску возможности оказать поддержку.

Малыши импульсивны. Та часть их мозга, в которой находятся наши центры самоконтроля и принятия решений (префронтальная кора), все еще развивается и продолжит развиваться ближайшие двадцать лет. Это означает, что нам, возможно, придется показывать ребенку, как поступить правильно, если он снова лезет на стол или выхватывает что-то из чужих рук. Быть терпеливыми, если у него разыграются эмоции. Как я люблю говорить: «Мы должны быть их префронтальной корой».

Малышам требуется некоторое время, чтобы обработать то, что мы говорим. Вместо того чтобы десять раз повторять нашему ребенку, чтобы он надел ботинки, лучше после первого раза мысленно сосчитать до десяти, чтобы дать ему время обработать наш запрос. Досчитав до восьми, мы, скорее всего, увидим, что он начинает отвечать.

Малыши должны общаться. Наши дети пытаются общаться с нами многими способами. Младенцы гукают, и нам правильно было бы гукать в ответ. Совсем крохи будут лепетать, и мы сможем показать им, что нам интересно то, что они говорят. Малыши постарше любят задавать вопросы, и, отвечая на них, мы

даем им богатый язык, чтобы даже совсем маленькие дети впитывали его как губки.

Малыши любят отрабатывать навыки до совершенства. Малыши любят практиковать навыки до тех пор, пока не овладеют ими. Наблюдайте за ними и обращайте внимание на то, над освоением какого навыка они трудятся. Обычно это что-то достаточно сложное, но не настолько, чтобы принудить их сдаться. Они будут снова и снова повторять процесс, пока не доведут его до совершенства. Как только навык будет освоен, двинутся дальше.

Малыши любят вносить свой вклад и быть частью семьи. Кажется, они больше чем в своих игрушках заинтересованы в предметах, которые используют их родители. Им очень нравится работать вместе с нами: готовить еду, стирать, готовиться к встрече гостей и тому подобное. Когда мы даем ребенку больше времени, настраиваемся на успех и снижаем наши ожидания от результата, то, значит, во многом учим его тому, как стать ответственным членом семьи. Это вещи, на которые дети будут опираться, когда станут школьниками и подростками.

Воспитание ребенка по методике Монтессори

Признаюсь, когда я впервые пришла в Монтессори, мои интересы были довольно поверхностными. Меня привлекали обстановка и идеи для занятий Монтессори. Я лишь хотела предоставить моим детям красивые, привлекательные материалы и обустроить среду для занятий. Это не было ошибкой с моей стороны, а просто самое легкое, с чего можно начать.

Спустя годы я вижу, что Монтессори и правда является образом жизни. Даже больше, чем на занятия или на окружающую среду, система Монтессори повлияла на то, как я обращаюсь с детьми. Со своими собственными, с теми, что приходят ко мне на занятия, и в повседневной жизни. Речь идет о поощрении любопытства в ребенке, о том, чтобы научиться по-настоящему видеть и принимать его таким, какой он есть. Не осуждая, оставаться на одной волне, даже когда нужно не позволить ему делать то, что он очень хочет.

Нетрудно применять практики Монтессори дома, но это может сильно отличаться от того, как воспитывали нас и как окружающие воспитывают своих детей.

В системе Монтессори мы рассматриваем ребенка как отдельную личность на собственном жизненном пути, всячески поддерживая ее, как его советчики и понимающие лидеры. Ребенок не пластилин, из которого можно слепить человека, воплощающего наши ожидания, или компенсировать наш собственный опыт и неудовлетворенные детские желания.

Как садовники, мы сажаем семена, обеспечиваем им необходимые условия для роста, даем достаточно пищи, воды и света. Мы наблюдаем за семенами и вносим изменения в наш уход за ними, если это необходимо. И позволяем им расти. Так же мы можем воспитывать и наших детей. Это способ Монтессори. Мы сажаем семена, которыми являются наши малыши, обеспечивая им подходящие условия обитания, что-то улаживаем при необходимости и наблюдаем, как они растут. Направление их жизни будет выбрано ими самостоятельно.

Педагоги (включая родителей) ведут себя так же, как ведут себя хорошие садоводы и земледельцы по отношению к своим растениям.

Доктор Мария Монтессори. Образование человека

МАЛЫШИ ВОСХИТИТЕЛЬНЫ, МАЛЫШИ ВЕЛИКОЛЕПНЫ

То, что кажется недостатком гибкости («Я не могу завтракать без моей любимой ложки!»), — НА САМОМ ДЕЛЕ выражение их сильной любви к порядку.

То, что похоже на борьбу желаний, НА САМОМ ДЕЛЕ процесс осознания вашим малышом, что не всегда все случается так, как он хотел бы.

То, что выглядит как повторение раз за разом одной и той же надоедливой игры, — НА САМОМ ДЕЛЕ попытки ребенка достичь мастерства.

То, что кажется вспышкой ярости, — НА САМОМ ДЕЛЕ для малыша способ сказать: «Я очень сильно тебя люблю и чувствую, что без опаски могу выплеснуть все, что сдерживал в себе весь день».

То, что кажется намеренными усилиями медленно вывести нас из себя, — НА САМОМ ДЕЛЕ их способ исследовать все на своем пути.

Слова ребенка, сказанные в общественном месте, которые могут приводить нас в дикое смущение, — НА САМОМ ДЕЛЕ неспособность ребенка лгать, образец честности.

То, что выглядит как еще одна ночь прерванного сна, — НА САМОМ ДЕЛЕ пухлые маленькие ручки, которые крепко сжимают вас посреди ночи, чтобы выразить искреннюю любовь к вам.

Как извлечь максимум пользы из этой книги

Вы можете прочитать эту книгу от корки до корки. Или просто открыть ее на странице, которая вас интересует, и найти что-то практичное, чем можно воспользоваться именно сегодня.

Иногда бывает очень сложно решить, с чего начать. Чтобы вам было удобнее, в конце каждой главы я добавила ключевые вопросы. Это поможет вам начать внедрять систему Монтессори в свой дом и в повседневную жизнь. Для удобства пользования в книге есть таблицы и списки. В приложении в конце книги вы также найдете полезную таблицу под названием «Вместо этого скажи это». Может быть, вам захочется скопировать ее и повесить где-нибудь перед глазами в качестве памятки.

В дополнение ко всем мудростям Монтессори я привлекаю много других ресурсов (книги, подкасты, курсы подготовки), которые открывала для себя в течение многих лет. Они дополняют подход Монтессори и помогают мне быть добрым и светлым проводником для малышей в школе и для моих собственных детей.

Используйте эту книгу как источник вдохновения. В конце концов, цель заключается не в том, чтобы выполнить каждую рекомендацию, или создать абсолютно свободное от беспорядка пространство, или быть идеальным родителем. Цель в том, чтобы научиться воспринимать и поддерживать наших малышей. Веселиться вместе с ними. Помогать им, когда они испытывают трудности. И не забывать улыбаться, когда мы начинаем воспринимать все это слишком серьезно. Это путешествие, а не пункт назначения.

2
Введение в систему Монтессори

Краткая история Монтессори

Доктор Мария Монтессори была одной из первых женщин-врачей в Италии в конце XIX века. Она работала в одной из клиник Рима, ухаживая за малообеспеченными людьми и их детьми. Эта женщина не только лечила своих пациентов, но и обеспечивала их уходом, одеждой. В городском приюте она наблюдала за детьми с эмоциональными и психическими расстройствами, которые испытывали сенсорную депривацию (сокращенное внешнее воздействие на органы чувств) в своей окружающей среде. Как-то раз Мария заметила, что маленькие пациенты собирают крошки – не для того, чтобы съесть, а для того, чтобы усилить свои осязательные ощущения. Она предположила, что образование, а не медицина, может решить проблемы этих детей.

Доктор Монтессори не начинала с каких-либо заранее разработанных методик. Вместо этого она применяла все те же объективные практики научного наблюдения, взятые из ее медицинского опыта. Она хотела увидеть то, что занимает детей. И таким образом понять, как они обучаются и как можно было бы облегчить им этот процесс.

Она погрузилась в образовательную философию, психологию и антропологию, экспериментируя и совершенствуя учебные материалы для этих детей. И когда однажды большинство детей сдали государственные экзамены с оценками выше, чем дети без ограничений, доктора Монтессори провозгласили чудотворцем.

Вскоре она смогла испытать свои идеи в итальянской образовательной системе, когда ей было предложено открыть в трущобах Рима заведение для ухода за маленькими детьми, пока их родители работают. Это был первый Дом детей, который открылся в январе 1907 года.

Через короткое время ее работа вызвала широкий интерес и начала набирать популярность по всему миру. Школы и учебные программы Монтессори теперь можно найти на всех континентах, кроме Антарктиды. Только в Соединенных Штатах насчитывается более 4500 школ Монтессори, и 20 000 школ разбросаны по всему миру. В Амстердаме, где я живу, для населения около 800 000 человек есть более 20 школ Монтессори, в которых детьми занимаются с младенчества до 18 лет.

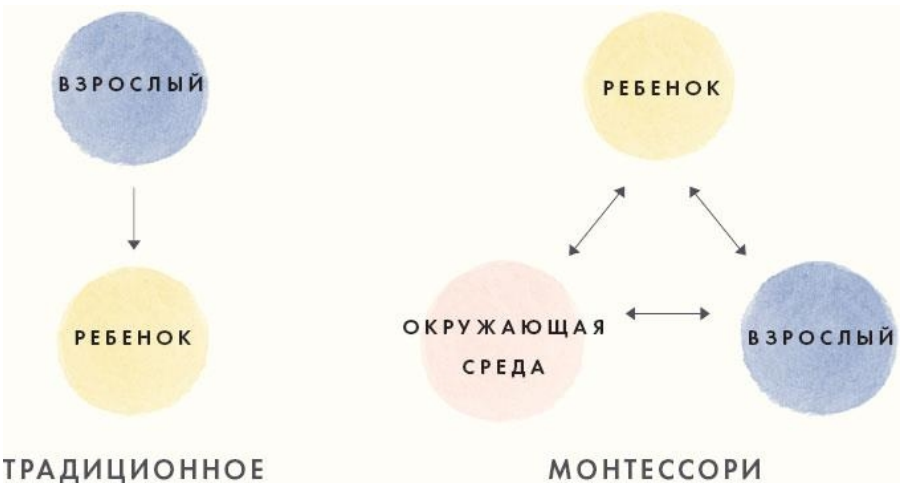
Ларри Пейдж и Сергей Брин (основатели Google), Джефф Безос (основатель Amazon), Жаклин Кеннеди (бывшая первая леди) и Габриэль Гарсиа Маркес (писатель, лауреат Нобелевской премии) – все они ходили в школу Монтессори.

Доктор Монтессори продолжила работать в сфере образования и развивать свои идеи для детей всех возрастов, разъезжая по всему миру – включая время, которое она провела в изгнании в Индии во время Второй мировой войны – вплоть до своей смерти в 1952 году в Нидерландах. Она назвала свою работу «образованием для жизни» – то есть не только для учебных кабинетов, но и для повседневного использования на практике.

Традиционное воспитание и воспитание по Монтессори

В традиционном воспитании учитель, как правило, стоит у доски перед учениками, решает, что детям нужно учить, и преподает им то, что они должны знать, – это нисходящий подход.

Этот подход является универсальным. Учитель решает, что все готовы изучать, скажем, букву «а» в один и тот же день.



В воспитании по Монтессори существует динамическая связь между ребенком, взрослым и учебной средой. Поддерживаемый взрослым и средой, ребенок сам отвечает за собственное обучение.

Материалы выкладываются на полки в последовательном порядке от самого простого до самого сложного. Каждый ребенок работает с ними в собственном темпе, в зависимости от своей заинтересованности в конкретный момент времени. Учитель будет наблюдать за учеником и, когда убедится, что тот все усвоил, предоставит ему урок со следующим материалом.

На приведенной выше диаграмме воспитания по Монтессори стрелки указывают на оба направления. Окружающая среда и ребенок взаимодействуют друг с другом. Окружающая среда привлекает ребенка, а ребенок учится на ее материалах. Взрослый ее организует, наблюдает и, в случае необходимости, вносит коррективы, чтобы удовлетворить потребности ребенка. И тот и другой имеют динамичные отношения, основанные на взаимном уважении. Учитель будет наблюдать за учеником и вмешиваться,

только чтобы оказать ему помощь, если она потребуется. После чего он уйдет с дороги, чтобы не мешать своему подопечному продолжать отработку навыков.

В своей работе доктор Монтессори повторяет, что целью воспитания является **не напичкать ребенка фактами, а развить в нем естественное желание учиться**. Эти принципы применяются не только в классе – они учат нас тому, как нам следует взаимодействовать с нашими детьми дома. Мы позволяем нашим детям совершать собственные открытия, даем им свободу, но устанавливаем ее границы. И содействуем их успеху, обустраивая наши дома так, чтобы дети могли принимать участие в нашей повседневной жизни.

Некоторые принципы Монтессори

1. Подготовленная среда

В школе Монтессори «Jacaranda Tree» у меня восемь занятий в неделю. Большая часть моей работы выполняется еще до прибытия детей. Я с большой заботой и вниманием подхожу к подготовке учебной среды.

• Я организую занятия, подходящие детям по уровню, – непростые в освоении, но не настолько, чтобы они решили сдаться.

• Я проверяю, есть ли у детей все инструменты, необходимые для достижения успеха. Ищу подносы, которые они смогут унести, тряпки на случай, если что-то прольется, запас материалов для творчества, чтобы они могли практиковаться снова и снова, инструменты, подобранные по размеру как раз для детей (например, лопаточки для того, чтобы намазывать на крекеры глазурь, и самые маленькие стаканы для напитков).

• Я сажусь на пол, чтобы посмотреть, как это выглядит на уровне их роста. Размещаю картины, которые дети с удовольствием изучают, низко на стенах, а растения, за которыми они ухаживают, – на полу или на низеньких столиках.

• Я подготавливаю пространство, чтобы оно было простым и красивым. Устраняю любой беспорядок, организую для них несколько хорошо подобранных занятий и убеждаюсь в том, что

все они продуманы до мелочей и никакие этапы не пропущены, чтобы дети могли заниматься самостоятельно.

По ощущениям это совсем не похоже на «уборку в классе». Цель этой подготовки – сделать все как можно более привлекательным для детей и дать им свободу исследовать и изучать.

Подготовленной средой может быть любое пространство, которое мы создали для наших детей: классная комната, наш дом, квартира, снятая на время отпуска, пространство на открытом воздухе.

2. Естественное желание учиться

Доктор Монтессори выяснила, что дети обладают внутренней мотивацией учиться. Младенцы учатся хвататься за предметы, они учатся стоять, делая попытки снова, и снова, и снова. Овладевают навыком ходьбы сами по себе в благоприятной среде. То же самое относится и к обучению речи, чтению и письму, изучению математики и приобретению знаний об окружающем мире.

Открытия, которые для себя совершают дети – особенно в рамках *подготовленной среды,* – вызывают в ребенке восхищение и любовь к познанию. Их не нужно направлять на изучение окружающего мира.

В классе Монтессори одновременно обучаются дети разных возрастов. Дети помладше могут что-то узнавать, наблюдая за детьми постарше, а дети постарше могут закрепить приобретенные знания, помогая младшим.

Работа малышей – игра. Они по сути своей любознательные ученики, если мы позволим им такими быть.

3. Обучение на практике

> *Мы можем сказать так: до определенного уровня интеллект ребенка может развиваться без использования рук. Но если развитие проходит с тактильным контактом, то уровень, которого он достигнет, будет выше, а характер ребенка – сильнее.*
>
> *доктор Мария Монтессори.*

Впитывающий разум ребенка

Руки определенным образом воспринимают информацию, чтобы передать ее мозгу. Одно дело – слушать или смотреть что-то, но наше обучение проходит на более глубоком уровне, когда мы слушаем или смотрим, используя руки. Мы переходим от пассивного обучения к активному.

Материалы в классе Монтессори так красиво подготовлены и привлекательны, что ребенка тянет к ним, ему хочется совершать собственные открытия своими руками.

Мы даем малышам тактильный опыт обучения. Они берут предметы, которые называет учитель, им предоставляется множество красивых художественных материалов для изучения, интересные детали крепления, которые можно открывать и закрывать (липучки, застежки-молнии, пуговицы). Дети помогают нам готовить еду на кухне, раскатывая тесто или используя нож для масла, чтобы нарезать банан.

Другим примером практического обучения являются математические материалы, которые имеются в классе Монтессори для детей от 3 до 6 лет. Маленькая золотая бусина символизирует число 1. Стержень из 10 бусин – это 10. Квадрат из 10 рядов по 10 бусин в каждом символизирует 100. Куб из 10 таких квадратов – это 1000.

Используя эти материалы, ребенок может учиться сложению. Чтобы сложить 1234 и 6432, он может пойти и взять 1 куб (1000), 2 квадрата (2 × 100), 3 стержня (3 × 10) и 4 единичные бусины. То же самое проделает с числом 6432. И когда начнет складывать, ему станет ясно, что теперь у него есть 7 кубов по 1000 бусин, 6 по 100 бусин и так далее. Малыш может непосредственно видеть и держать это количество в руках, что невозможно при абстрактном способе, когда большинство детей учатся складывать числа на листе бумаги.

По мере того, как ребенок переходит в старшие классы, он сможет опираться на эту базу для дальнейшего перехода к абстрактному мышлению. Ему больше не нужны будут материалы, но они всегда будут доступны, если он захочет к ним вернуться.

4. Сензитивные периоды

Когда ребенок проявляет особый интерес в одной области – например, движение, язык, математика, чтение, – это называется *сензитивным периодом*. Это момент, когда ребенок особенно

настроен на изучение определенного навыка или концепции, и это происходит с легкостью, без особых усилий.

Мы можем наблюдать за нашими детьми, чтобы увидеть, в каком сензитивном периоде они находятся, и обеспечить их соответствующими занятиями для поощрения этих интересов.

Когда малыш начинает подражать нам – как попугай повторяя определенные слова, – мы понимаем, что у него наступил сензитивный период в изучении языка, и готовы сосредоточиться на том, чтобы дать ребенку как новую, так и уже знакомую лексику для практики.

Если малышу интересно забираться на стол, он, вероятно, находится в сензитивном периоде развития двигательных навыков, и нужно практиковать эти навыки. Вместо того чтобы позволять ему забираться на стол или шкаф, почему бы не построить полосу препятствий с подушками, одеялами, предметами, на которых нужно держать равновесие и на которые нужно забираться.

В таблице на следующей странице приведены некоторые примеры того, как мы можем утолить интерес ребенка, когда он находится в сензитивном периоде.

Примечание: некоторые люди беспокоятся, что если они пропустят сензитивный период, например для чтения, то у ребенка возникнут проблемы с обучением чтению. Он научится читать, но это потребует больше сознательных усилий, как, например, взрослым, которые изучают иностранный язык.

Сензитивные периоды у малышей

Точное время наступления этих сензитивных периодов уникально для каждого ребенка.

РЕЧЬ	Сензитивный период разговорной речи. Он смотрит на наш рот, болтает, начинает повторять все, что мы говорим, и вскоре после этого у него случается неконтролируемый поток слов. Интерес к письму может появляться с 3,5 года и старше; к чтению — с 4,5 года и старше. • Используйте богатый язык. • Называйте все вещи своими именами. • Разговаривайте с малышом, делайте паузы, чтобы он мог реагировать.
ПОРЯДОК	Дети любят порядок. Доктор Монтессори наблюдала за гуляющей со своей матерью малышкой, которая очень расстроилась, когда мама сняла пальто. Девочка была расстроена, потому что «порядок» (то, как все было раньше) изменился, и, когда мать надела пальто обратно, дочка успокоилась. • Соблюдайте ежедневные ритуалы, чтобы ребенок знал, чего ожидать. • Пусть у вас «будет место для всего и все будет на своем месте». • Проявите понимание, если ребенок расстраивается, когда что-то идет не по одному и тому же сценарию каждый день.
МЕЛКИЕ ДЕТАЛИ	С 18 месяцев до 3 лет ребенка привлекают мелкие предметы и мельчайшие детали. • Добавьте изящные детали интерьера: предметы искусства, цветы, поделки ручной работы. • Присядьте на высоте роста ребенка, чтобы его глазами посмотреть, что он видит, и сделайте эти вещи привлекательными. • Уберите все неподходящие предметы.
ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКОМ ДВИЖЕНИЯ	Совсем маленький ребенок развивает крупную и мелкую моторику — он учится ходить и пользоваться руками. Малыш постарше совершенствует эти навыки и начинает развивать координацию. • Предоставляйте ему различные возможности для развития крупной и мелкой моторики. • Дайте ему время на движение.
СЕНСОРНОЕ ИЗУЧЕНИЕ	Малышей очаровывают цвет, вкус, запахи, прикосновения и звуки, которые они открывают через исследование окружающей среды. Став старше, они начинает классифицировать и организовывать эти впечатления. • Дайте ему возможность изучать богатую внутреннюю и внешнюю среду с помощью всех органов чувств. • Дайте ему время свободно исследовать пространство.
МАНЕРЫ И ВЕЖЛИВОСТЬ	Сензитивный период воспитания вежливости начинается с возраста около 2,5 года. До этого момента взрослые могут подавать малышам пример хороших манер и поведения, и они это усвоят. • Поверьте в ребенка и в то, что эти манеры будут постепенно развиваться в нем самостоятельно, и не нужно заставлять его их использовать. • Подавайте ему пример хороших манер и вежливых жестов дома, в повседневной жизни и с незнакомцами.

5. Бессознательный впитывающий разум

С рождения до 6 лет дети воспринимают информацию без особых усилий. Доктор Монтессори называла это *впитывающим разумом*. С рождения до 3 лет они делают это абсолютно неосознанно.

Легкость, с которой учится малыш, дает нам как новые

возможности, так и новые обязанности.

Возможности, потому что ребенок очень легко впитывает:

• язык, который звучит рядом с ним (богатый словарный запас и понимание речи);

• то, как мы обращаемся с мебелью и другими предметами (в идеале – с осторожностью);

• то, как мы относимся к другим людям (в идеале – с уважением и добротой);

• то, куда и что мы складываем (создание порядка);

• красоту окружающей его среды.

Обязанности, потому что, как подчеркивает доктор Монтессори, губка может впитывать грязную воду так же легко, как и чистую. Ребенок запомнит отрицательный опыт так же легко, как положительный. Он даже может уловить наши чувства и отношение к чему-либо. Например, когда мы что-то роняем и расстраиваемся (вместо того чтобы простить себя) или когда у нас есть убеждение, что мы плохо рисуем (вместо того чтобы сказать себе, что при желании можно улучшить любой навык).

Поэтому нам следует, насколько это возможно, не забывать быть хорошим примером для подражания нашим малышам, чтобы они впитывали у нас доброту и чувство прекрасного.

6. Свобода и ограничения

Я слышала, как одни люди говорили: «Разве школы Монтессори не бесполезны и не позволяют детям делать все, что им вздумается?» А другие: «Разве школы Монтессори не слишком строгие и разрешают детям использовать материалы только по определенным правилам?»

Монтессори фактически находится посередине, где-то между вседозволенностью и диктатурой.

В школе или дома у нас могут действовать несколько правил, по которым дети должны жить, чтобы научиться уважению к себе и ответственности за себя, других и окружающую их среду. В этих ограничениях у детей есть свобода выбора, передвижения и воли.

В школе Монтессори дети могут свободно выбирать то, чем они хотели бы заниматься. По желанию отдыхать или наблюдать за другими (до тех пор, пока этим никому не мешают), передвигаться по кабинету (до тех пор, пока не вызывают неудобство для окружающих). В этих условиях мы сопровождаем ребенка и верим, что он будет развиваться в соответствии с собственными уникальными временными рамками.

В домашней обстановке мы даем свободу выбирать: что он

хочет надеть (при условии, что одежда соответствует сезону), свободу готовить собственные закуски (пока он ест их, сидя за столом) и свободу самовыражения (пока он не причиняет вреда людям или предметам вокруг него).

Некоторые люди волнуются: «Как же они узнают, что есть вещи, которые они обязаны делать?» Или: «Не станут ли они избалованными, если мы все время будем вертеться вокруг них?» Я и не предлагаю давать нашим детям разрешение делать все, что им захочется. Как родители, мы должны объяснить, чего от них ожидаем, и помочь выполнить это от начала и до конца, чутко ограничивая их в чем-то, если это будет необходимо. Непременно вмешаемся, если ребенок причинит боль себе или кому-то другому, или же аккуратно поможем уйти из парка, если ему трудно сделать это самостоятельно. И пока мы учимся видеть все их глазами, то показываем им, как проявлять взаимное уважение и заботу о других (включая нас, их родителей) и об окружающей среде.

Мы даем им свободу, но в определенных рамках.

7. Независимость и ответственность

Помоги мне сделать это самому.

В Монтессори ребята учатся быть удивительно независимыми. Мы делаем это не для того, чтобы они скорее повзрослели. (Пусть дети остаются детьми.) Мы делаем это потому, что им это нравится.

Дети хотят иметь возможность делать больше, вносить свой вклад, быть частью семьи / класса / общества. Мы видим чувство удовлетворения на их лице, когда они самостоятельно надевают ботинки, кладут что-то на место или помогают друзьям. Их охватывает умиротворение, когда они могут сделать что-то самостоятельно. Не нужно сражаться с тем, кто натягивает на тебя шапку или без предупреждения опускается в ванну.

Через независимость ребенок учится нести ответственность за уход за собой, за других людей и за окружающую среду.

Они учатся:

• с осторожностью обращаться с хрупкими вещами;
• тому, как можно предложить другу помощь;
• заботиться о своих вещах;
• заглаживать свою вину перед тем, кого обидели;
• ухаживать за растениями, классной комнатой и средой, которая их окружает.

Даже малыши.

8. Индивидуальное развитие

У каждого ребенка свой уникальный темп развития.

Монтессори уважает не только индивидуальную временную шкалу каждого ребенка, но и тот факт, что каждый ребенок обладает разным количеством энергии и по-разному концентрируется. Дети используют различные методы обучения: визуальные, слуховые, тактильные, или все их в комплексе.

Некоторым детям нравится повторять и повторять одно и то же действие, пока они не овладеют навыком. Другие в основном будут учиться, наблюдая за другими. Некоторым детям нужно больше двигаться, чем другим.

Система Монтессори полностью принимает то, как по-разному учатся дети, и поддерживает их индивидуальное развитие.

9. Уважение

Учитель Монтессори настолько уважает ребенка, что относится к нему так же, как относился бы к взрослому человеку. Мы можем видеть это по тому, как он разговаривает с ребенком, каким образом спрашивает разрешение, когда нужно физически с ним взаимодействовать (например: «Ничего, если я тебя подниму?»), и по тому, как позволяет ребенку развиваться индивидуально. Это не значит, что взрослые ни за что не отвечают. При необходимости они будут устанавливать ограничения.

Не пассивно. Не агрессивно. Но с уважительной настойчивостью.

10. Наблюдение

Наблюдение является основой системы Монтессори. В процессе прохождения тренингов мы наблюдали за младенцами и малышами более 250 часов. При этом старались отучиться от

желания анализировать, делать поспешные выводы, мыслить стереотипами и формировать предубеждения о ребенке или об определенной ситуации.

Это подобно обычной камере видеонаблюдения, висящей на стене. Мы опираемся на факты и запоминаем только то, что видим: детские движения, речь, позы, их действия.

Наблюдение подсказывает нам, на каком этапе сейчас находится ребенок. Это помогает увидеть, в чем он заинтересован, над чем работает, когда происходит изменение в развитии. Отсюда становится ясно, следует ли вмешаться, дабы установить границы или оказать некоторую помощь, чтобы затем снова вернуться на свой наблюдательный пункт.

К ПРАКТИКЕ

1. Видим ли мы у ребенка признаки какого-либо из сензитивных периодов? К чему именно он сейчас проявляет интерес?

2. Видим ли мы в нашем ребенке примеры:

• Впитывающего разума?

• Естественного желания учиться?

3. Как мы относимся к нисходящему обучению (традиционному подходу) в сравнении с подходом, где ребенок развивается самостоятельно?

В следующих главах я покажу, как включить эти принципы Монтессори в повседневную жизнь:

• Как наблюдать за нашими детьми, чтобы понять их интересы, в которых они могут развиваться и делать маленькие открытия.

• Как организовать свободное время для практики речи, двигательной активности, для совместного времяпрепровождения.

• Как обустроить наш дом, чтобы помочь ребенку добиться успехов.

• Как вовлечь детей в повседневные дела.

• Как поощрять их любознательность.

• Как установить несколько основных домашних правил, чтобы дети знали о существующих ограничениях.

• Как направлять наших детей (потому что им не нужны ни начальники, ни прислуга).

• Как вместо того, чтобы что-то из них лепить, позволить им раскрыть в себе уникальных созданий, которыми они являются.

Давайте применим это с нашими малышами на практике.

3
Активная деятельность Монтессори для малышей

Виды деятельности Монтессори для разностороннего развития ребенка

Часто самый простой способ начать вводить систему Монтессори дома – это начать с занятий.

Деятельность Монтессори основана на всестороннем развитии ребенка. Для начала мы наблюдаем за ребенком, чтобы понять, каковы его потребности. Затем мы организуем занятия для удовлетворения этих потребностей.

Малыши нуждаются в том, чтобы различными способами использовать руки. Работать над хватанием, способностью тянуться всем своим телом, передачей предметов из рук в руки, перемещением предметов, использованием двух рук одновременно… Тем самым тренировать крупную моторику, самовыражаться, а также взаимодействовать с другими людьми.

Деятельность Монтессори для малышей делится на пять основных областей:

1) зрительно-моторная координация
2) музыка и движения
3) практическая жизнь (повседневная деятельность)
4) декоративно-прикладное искусство
5) речь

В приложении к этой книге приведен список занятий Монтессори для детей. Возраст приводится только в качестве рекомендации. Обязательно последите за ребенком и посмотрите, какие занятия удерживают его внимание, исключая те, которые являются для него слишком сложными или слишком простыми.

Что делает занятие занятием по Монтессори

Занятия Монтессори обычно **нацелены на отработку конкретного навыка**. Например, проталкивая шарик через маленькое отверстие в коробочке, ребенок отрабатывает именно этот навык. Это отличается от многих традиционных пластмассовых игрушек, предназначенных для развития нескольких навыков одновременно, где с одной стороны на игрушку нужно нажимать, с другой стороны – кидать мячик, третья сторона издает звуки, и так далее.

Мы предпочитаем использовать **натуральные материалы**. Малыши исследуют мир, используя все органы чувств. Натуральные материалы, такие как дерево, приятны на ощупь и, как правило, безопасны в случае попадания в рот, при этом вес предмета, скорее всего, напрямую связан с его размером. Хотя деревянные игрушки иногда стоят дороже, часто они более долговечны, к тому же можно найти подержанные варианты, ненужные чьим-то уже подросшим детям. Хранение вещей в контейнерах, сделанных из натуральных материалов, например в плетеных корзинах, позволяет разнообразить и украсить окружающее пространство элементами ручной работы.

Многие занятия Монтессори имеют **начало, середину и конец**. Ребенок может начать с выполнения нескольких небольших действий и, по мере своего развития, сможет завершить весь рабочий цикл, включая возвращение материалов для занятия обратно на полку. Дети испытывают спокойствие, когда что-нибудь делают, и удовлетворение, когда завершают процесс. Например, при аранжировке цветов ребенок сперва может проявлять интерес только к наливанию воды и использованию губки для уборки того, что пролилось. Постепенно он изучит все шаги и завершит весь рабочий цикл, наполняя вазочки водой, расставляя цветы, по завершении убирая все по местам и вытирая разлитую воду.

Занятия Монтессори являются **законченными**. Завершение занятия важно для развития у ребенка чувства, что он полностью овладел навыком. Малыш может расстроиться, если, например, не хватает одного пазла. Если какие-либо части материала отсутствуют, то мы не проводим это занятие.

Материалы для занятий часто разложены по отдельным **подносам** или **корзинам**. У них внутри есть все, что нужно ребенку, чтобы самостоятельно выполнить задачу. Например,

если в занятии задействована вода, то обязательно наличие губки для того, чтобы вытирать лишние капли.

Дети овладевают навыком через **повторения**. Занятие должно точно соответствовать их уровню и быть достаточно увлекательным, чтобы ребенку было не слишком легко, не слишком сложно (чтобы не возникало желание сдаться). Мне нравится видеть повторяющиеся следы от прищепок на верхней кромке рисунков на веревке для сушки – признак того, что человечек потрудился над тем, чтобы хорошенько прикрепить их.

Дети могут сосредотачиваться на одной части упражнения и повторять только ее. Например, они могут тренироваться выжимать губку или наполнять кувшин водой из-под крана. Мы наблюдаем за процессом и разрешаем им снова и снова повторять ту часть, которую малыши пытаются освоить. В конечном итоге они добавят в этот процесс дополнительные шаги или перейдут к другой деятельности.

Ребенок имеет право **выбирать** занятие. Наши пространства устроены таким образом, чтобы поощрять эту свободу выбора, предлагая ребенку определенное количество упражнений, которые он пытается освоить.

> Задача обучить ребенка становится легко выполнимой, поскольку нам не нужно выбирать, чему именно его учить, нам нужно лишь положить перед ним все, что необходимо для утоления его жажды к познанию. Он должен иметь абсолютную свободу выбора, и тогда ему не потребуется ничего, кроме практики, и со временем все больше и больше будут заметны интерес и серьезное внимание ребенка к процессу, благодаря которому он приобретает желаемые знания.
>
> *доктор Мария Монтессори.*
>
> *Как развить внутренний потенциал человека*

Как показать занятие ребенку

Во время подготовки учителей Монтессори мы учимся показывать детям, как выполнять каждое упражнение, устраивая для них «презентацию». В презентации каждое действие разбито на маленькие шаги, начиная с того, чтобы поставить поднос на стол, переходя к пошаговому объяснению занятия и заканчивая возвращением подноса на полку. Презентация каждого упражнения отрабатывается снова и снова. Потом, когда ребенку в классе потребуется помощь, мы будем так хорошо знать это упражнение, что сможем на ходу сориентироваться и вмешаться, чтобы помочь ему ровно настолько, насколько он в этом нуждается.

Тот же подход хорошо работает и в домашних условиях. Можно подготовить определенное занятие, проделать его самостоятельно, разбить процесс на маленькие шаги и попрактиковаться, чтобы понять, как с этим справится наш малыш.

Пусть он выбирает интересующее его занятие и пробует его так долго, как только может, без вашего вмешательства. Даже если у него что-то упадет, мы продолжим сидеть неподвижно, чтобы посмотреть, среагирует ли он, поднимет ли упавший предмет самостоятельно. Когда же увидим, что у него возникли трудности и это его расстраивает, мы сможем подойти и, сказав «смотри», медленно показать ему, как, например, открутить крышку у банки. После этого снова отойдем, чтобы посмотреть, как он справляется.

Вот несколько советов, как показать ребенку правильные действия:

• Делайте точные, медленные движения руками, чтобы ребенок мог четко наблюдать за ними. Например, проанализируйте все крошечные шаги, которые мы предпринимаем, чтобы расстегнуть пуговицу, и медленно покажите ему каждый из них.

• Не разговаривайте во время демонстрации, иначе ребенок не будет знать, куда ему смотреть – на нас, пока мы говорим, или на наши руки.

• Старайтесь каждый раз показывать одинаково, чтобы ему было легче понять любой из шагов, которые он, возможно, пропустил.

• Обращайтесь с предметами так, как это делал бы ребенок, например двумя руками держа поднос, стакан и т. д.

• Если он не хочет, чтобы мы помогали, то можно включить

словесные подсказки вроде «толкай, толкай». Или вообще дать ему возможность продолжать пытаться сделать все самостоятельно, пока он не справится с задачей. Или он может оставить это занятие и попробовать проделать его позже.

Впервые я услышала аббревиатуру *МДЗС* от моей подруги по системе Монтессори Жанны-Мари Пэйнел. Это полезное напоминание взрослым двигать руками медленно и не использовать слова, когда мы что-то показываем нашим детям.

Это помогает ребенку усваивать информацию простым и понятным образом. Наши движения должны быть такими, чтобы за ними было легко уследить. Если мы в это же время подкрепляем объяснение словами, малыш не знает, слушать ему или смотреть на нас, поэтому мы молчим, чтобы он мог сосредоточиться на наших движениях, не отвлекаясь ни на какие слова.

Общие принципы, о которых следует помнить

1. Позвольте ребенку быть главным

Подстраивайтесь под темп и интересы ребенка. Лучше пусть он не торопясь выбирает то, что ему нужно, вместо того чтобы играть в игру, которую вы предлагаете или ведете. Позвольте ему выбирать занятия, над которыми он будет трудиться, – ничего слишком простого или слишком сложного. Что-то, вызывающее определенные трудности, но не настолько сложное, чтобы ребенок сдался.

2. Позвольте ему работать над освоением навыка так долго, как ему захочется

Поскольку ребенок осваивает занятие, не нужно торопить его поскорее закончить, даже если его брат или сестра ждет своей очереди. Как только он сделает последнее движение – спросите, не хотелось бы ему повторить все снова. Это способствует отработке и дает ребенку возможность повторять, практиковать, осваивать навык и улучшать концентрацию.

В идеале мы не должны прерывать ребенка, который глубоко сосредоточен. Простой комментарий может отвлечь его от того, над чем он трудится. И это может породить его отказ от выполнения упражнения. Подождите, пока он не спросит совета, предложите помощь, если он чем-то расстроен, или потерпите, пока закончит, прежде чем, например, позвать к столу ужинать.

3. Старайтесь не расспрашивать ребенка

Возможно, мы не осознаем, когда делаем это, но мы постоянно допрашиваем наших детей: «Какой это цвет?», «Сколько яблок я держу?», «Можешь показать бабушке, как ты умеешь ходить?».

Я тоже так делала, когда мой сын был маленьким, и часто просила его продемонстрировать обретенный навык или, по моей команде, выполнить какой-то трюк. Конечно, делала это, чтобы похвастаться. А может, чтобы заставить его учиться немного быстрее.

Теперь я вижу, что это наше подталкивание является своего рода тестом для ребенка. Ведь, как правило, существует только

один правильный ответ, поэтому, если он отвечает неверно, у нас нет другого выбора, кроме как сказать: «Нет, этот цветок желтый, а не синий». Не лучший способ воспитать в малыше уверенность в себе.

Вместо этого можно продолжать называть предметы, задавать вопросы, чтобы вызвать у ребенка любопытство, и вести наблюдение с целью понять, что он уже освоил, а что еще продолжает совершенствовать.

Теперь единственная ситуация, когда я могу проверить ребенка, – это когда на 100 процентов уверена, что он знает ответ и ему захочется им со мной поделиться. Например, если он самостоятельно учился различать синие предметы, я могу указать на что-то синее и спросить: «Какого это цвета?» Ребенок будет рад крикнуть: «Синий!» Этот процесс обычно начинается в возрасте около 3 лет.

4. После окончания уберите материалы для занятия

Когда ребенок закончит заниматься, нужно попросить его вернуть материалы на определенное место на полке. Этот шаг дает ему понять, что у задания есть начало, середина и конец. То, что мы кладем вещи обратно на предназначенные для них места, помогает создать обстановку порядка и спокойствия.

С детьми помладше необходимо изначально обозначить, где лежит та или иная вещь, и дать им понять, что возвращение предметов на свои места – это финальный шаг выполнения задания. Затем нам следует начать вместе с ребенком отрабатывать возвращение вещей на полку. Он может нести один предмет, а вы – другой. После, основываясь на этом умении, попросим его сложить все на место самостоятельно, например постукивая по полке, где этот предмет должен лежать. Постепенно мы будем видеть, как ребенок все чаще и чаще без нашей помощи убирает вещи по местам.

Возможно, он будет делать это не каждый день, нам ведь, например, тоже не хочется каждый день готовить. Вместо того чтобы настаивать на этом, можно сказать: «Ты хочешь, чтобы я это сделала? Хорошо, давай я отнесу вот это, а ты отнесешь то».

Даже детям постарше может понадобиться помощь в том, чтобы разбить задачу на несколько отдельных шагов. «Давай сначала сложим на место кубики, а потом займемся книгами».

Если ребенок перешел к следующему занятию, я обычно стараюсь не прерывать его сосредоточенность. Вместо этого убираю все по местам сама, демонстрируя, что ему нужно будет сделать в следующий раз. Он может и не видеть наших движений,

но заметит их краем глаза или подсознательно усвоит то, что мы делаем.

5. Подавать пример снова, и снова, и снова

Наш ребенок многому учится, наблюдая за нами и другими людьми вокруг себя. Так что надо подумать над тем, каким образом ему может быть легче выполнять какое-то действие, и подать пример. Скажем, задвигать стул двумя руками, не сидеть на низких столах и переносить предметы по одному за раз.

6. Разрешайте использовать материалы разными способами, но остановите, если они используются не по назначению

Малыш будет изучать деятельность по-разному (и зачастую так, как мы не ожидали). Совсем не нужно ограничивать его творческий потенциал, вмешиваясь и поправляя. Если ребенок не причиняет вреда материалам, себе или кому-либо еще, тогда не нужно прерывать его, а мысленно для себя отметить, что в следующий раз стоит показать ему основное предназначение этого материала. Например, если он использует лейку для наполнения ведра, то потом нужно показать ему, как использовать ее для полива растений.

Однако если ребенок использует предметы не по назначению, правильно будет осторожно вмешаться. Например: «Я не могу позволить тебе стучать этим стаканом по окну». Затем продемонстрировать, что стаканы предназначены для питья, или показать упражнение, которое позволит отработать этот навык, например предложить ему поиграть в барабаны или потренироваться работать с маленьким молотком и гвоздем.

7. Меняйте под его уровень

Часто бывает целесообразно изменить занятие, чтобы сделать его более легким или более сложным. Например, если ребенок изо всех сил старается засунуть предметы разных форм в коробку с фигурными отверстиями, есть смысл оставить формы попроще (например, цилиндр), а более сложные убрать. После можно постепенно усложнять задание, добавляя еще фигуры по мере того, как наш ребенок осваивает этот навык.

Иногда, когда в наборе меньше предметов, ребенку становится проще сконцентрироваться. Например, в моем классе

дети постоянно играют с маленьким деревянным сараем, в котором есть примерно пять-шесть фигурок животных. По мере развития ребенка мы их добавляем.

8. Организуйте материалы для занятий на полках от самых простых до самых сложных

Размещая материалы на полке с возрастающей слева направо сложностью, мы помогаем ребенку переходить от более легких к более сложным занятиям. Если какое-либо покажется ему слишком сложным, он может вернуться к тому, что полегче.

9. Используйте то, что доступно

Нет необходимости покупать все материалы, представленные в этой книге. Они предназначены только для того, чтобы дать представление о видах деятельности, которые заинтересуют малышей. Подобные приспособления могут быть сделаны из вещей, которые уже лежат у нас дома.

Вот несколько примеров:

• Если ребенку интересно, как монеты падают в отверстие, вместо того чтобы покупать копилку, сделайте узкую прорезь в обувной коробке и вручите малышу несколько больших пуговиц, которые он сможет засовывать в дырку.

• Если ребенку нравится нанизывать что-нибудь на нить, то для этого подойдут макаронины-перья и шнурок для обуви с большим узлом на конце.

• Если ребенку по вкусу открывать и закрывать, соберите старые банки и ополосните их, чтобы он мог практиковаться в открывании и закрывании крышек.

• Используйте старые кошельки или бумажники с разными застежками. Положите внутрь какие-нибудь забавные вещицы, которые ребенок обнаружит.

10. Будьте осторожны с мелкими деталями и острыми предметами

Занятия по Монтессори часто включают в себя предметы с мелкими деталями, а также могут требовать использования ножичков или ножниц. Такие занятия всегда должны проводиться под контролем взрослых. Не нужно стоять у ребенка над душой, но необходимо наблюдать за ним в спокойной обстановке, чтобы убедиться, что он использует предметы безопасно.

Как организовать занятие

Малыши обычно выбирают, с чем играть, в зависимости от того, что им на данный момент интересно. Поэтому вместо того, чтобы просто положить материалы для занятия на полку, я рекомендую потратить пару минут на то, чтобы организовать занятие таким образом, чтобы сделать его еще более интересным для нашего ребенка.

1. Разложите все на полке. Вместо того чтобы хранить материалы в коробке для игрушек, лучше разложить несколько предметов на полке. Так ребенку намного проще видеть, чем он может заняться.

2. Сделайте занятие привлекательным. Если положить материалы в корзинку или на поднос – это сделает их более интересными для ребенка. Если он больше не заинтересован в этом занятии, то иногда просто смена подноса может снова привлечь его.

3. Покажите, что к чему относится. На подносе или в корзине собраны все необходимые предметы. Например, в лоток для пластилина нужно положить еще и инструменты, которые можно использовать для лепки, резки и создания рисунков. Обязательно коврик, чтобы не заляпать стол.

4. Подготовьте все, чтобы ребенок мог сделать все самостоятельно. В зоне для рисования с одной стороны мольберта у нас может висеть фартук на крючке, а с другой – лежать влажная тряпка, чтобы убрать пролитую воду, вытереть руки или помыть мольберт в конце занятия. Еще там может стоять корзина с чистой бумагой, которой ребенок сможет воспользоваться, и сворачивающаяся веревка с прищепками, чтобы он

самостоятельно мог повесить свои рисунки для сушки. Детям помладше на этих этапах понадобится помощь, но постепенно они смогут выполнять все больше и больше действий.

5. Приводите занятие в незаконченный вид. Завершенное упражнение менее привлекательно для малыша, чем незавершенное. Разберите материалы на составные части, прежде чем вернуть их на полку. Кладите элементы (скажем, кусочки пазла) в миску слева, а остальное (схему для пазла) – справа. Расположение предметов слева направо является косвенной подготовкой к чтению.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЗАНЯТИЕ

ПРИМЕРЫ

ПОМНИМ, ЧТО:

- в незавершенном виде
- расположение слева направо
- вдоль полки от простого к сложному
- на высоте роста ребенка
- в красивом виде, чтобы привлечь интерес ребенка

• бросает вызов ребенку – не слишком легко, не слишком сложно

• все наготове

• предметы, которыми ребенок может пользоваться самостоятельно

АКВАРЕЛЬ

• акварельная кисть

• маленькая баночка с небольшим количеством воды

• палитра (если сможете найти цвета по отдельности, начните с одного цвета, чтобы они не смешивались)

ТАКЖЕ ПРЕДУСМОТРИТЕ:

• подстилку для защиты стола

• акварельную бумагу (немного толще, чем обычная бумага)

• тряпку, чтобы вытирать пролитое

НАКРЫВАЕМ НА СТОЛ

Мы можем показать ребенку, как накрывать на стол, предоставив ему следующие материалы:

• обычный стакан, достаточно маленький, чтобы малышу было удобно им пользоваться

• миска или тарелка

• маленькая вилка, ложка (нож, если ваш ребенок его использует)

ТАКЖЕ ПРЕДУСМОТРИТЕ:

• коврик с отметками для вилки, ложки, ножа, тарелки и стакана

Виды деятельности

01 / Зрительно-моторная координация

Малыши постоянно совершенствуют навык хватания и практикуют использование обеих рук одновременно. Ищите новые способы отработать эти движения.

Нанизывание

Нанизывание позволяет нашему ребенку улучшать навык хватания, зрительно-моторную координацию и ловкость, работу обеими руками.

• В возрасте до 12 месяцев малыш уже может снимать с конуса большие кольца и начинает возвращать их на место.

• Дети постарше могут начать упорядочивать эти кольца от самого большого до самого маленького.

• Существует также версия с тремя цветными конусами (красный, желтый и синий) и тремя соответствующими цветными кольцами. Поначалу ребенок заинтересован в надевании колец на любой конус. В конце концов он начинает надевать красное кольцо на, скажем, синий конус, останавливается, ищет красный конус и в соответствии с цветом перемещает красное кольцо на красный конус.

• Затем надо предложить ребенку другие способы нанизывать кольцо. Например, расположить конус горизонтально. Это провоцирует движение, которое называют пересечением средней линии – это когда ребенок делает движение одной рукой от одной стороны своего тела к другой, пересекая свою среднюю линию.

• Затем мы переходим от продевания к нанизыванию бусин. Хорошим переходом к этому этапу будет предложить ребенку несколько бусин и деревянную палочку длиной около 30

сантиметров.

• Далее мы можем дать ему шнурок с бусинами. Ищите наборы бусин, в которых на шнурке есть деревянный наконечник около 3–4 см длиной, чтобы малышам было проще.

• Затем мы переходим к нанизыванию больших бус на обычный шнурок, а дальше – к нанизыванию меньших по размеру бусин на тонкий шнурок.

Проталкивание

С помощью этих действий ребенок учится складывать предмет в контейнер и начинает понимать постоянство объекта (то есть когда что-то исчезает из поля зрения, оно может появиться снова).

• До 12 месяцев. Ребенку нравится класть шарики в коробку или загонять мячик в дырку молотком.

• Около 12 месяцев. Малыш начинает проталкивать через отверстия фигуры, начиная с цилиндра. Затем он может перейти к более сложным формам, таким как куб, треугольная призма и т. д.

• С развитием ловкости ребенок может начать вставлять большую монету (или фишку для покера) в узкую щель. В нашем классе вставлять монеты в закрывающуюся на ключ копилку – одно из любимых детских занятий.

Упражнения на открытие и закрытие

Еще один способ развивать моторику ребенка – это дать ему возможность открывать и закрывать различные емкости.

• Используйте старые кошельки с застежками, пустые банки, сумки на кнопках, бумажники с молниями и т. д. Я прячу разные предметы внутри, чтобы ребенок их нашел: маленькую куколку, игральный кубик, волчок, кольцо для ключей и т. д.

• Найдите шкатулки, на которых ребенок может открывать и закрывать различные замки (включая навесной замок с ключом), чтобы находить мелкие предметы, спрятанные внутри.

Геоборд, гайки и болты

Эти упражнения являются отличным способом развить мелкую моторику ребенка.

• Ребенок улучшает координацию, натягивая резинки на гвоздики.

• Ребенок может прикручивать гайку к болту, одной рукой держа болт, а другой закручивая гайку, позволяя обеим рукам работать одновременно.

• Предлагайте ему гайки и болты разных размеров, чтобы ребенок мог сортировать их по размеру.

Сортировка

Примерно с 18 месяцев дети начинают интересоваться сортировкой предметов по цвету, типу и размеру. Предоставьте ребенку набор предметов (или, что еще лучше, найдите их с ребенком на пляже, в лесу или в саду). Поместите их в большую миску, чтобы затем сортировать по мискам меньших размеров. Контейнер с разными отделениями также идеально подходит для сортировки.

Некоторые примеры сортировки предметов:

• пуговицы в двух или трех разных цветах, размерах, формах;

• ракушки двух или трех разных видов;

• орехи в скорлупе двух или трех разных видов.

Стереогностические мешочки

Примерно в 2,5 года ребенку интересно узнавать предмет, просто ощупывая его. И тут начинается веселье со стереогностическими мешочками, более известными как волшебные мешочки. (*Стереогностическое чувство* – это способность узнавать объект, ощупывая его.)

• Найдите мешочек (в идеале тот, в который трудно заглянуть) и поместите в него различные предметы. Ребенок может засовывать руку и угадывать, что он чувствует, или мы можем называть предмет, который ему нужно найти в мешочке.

• Положите в мешочек случайные предметы, или предметы, связанные определенной темой, или парные предметы – по два одинаковых предмета одного вида.

• Выбирайте предметы, имеющие четкую форму, например ключи или ложки, а не предметы вроде игрушечных животных, которых труднее различить.

Пазлы

Младенцы и малыши любят разбирать пазлы. Рамки-вкладыши, где элементы вставляются в обозначенные отверстия, идеально подходят для этого возраста. К тому времени, когда ребенку исполнится около 18 месяцев, он сможет вкладывать несколько простых фигурок в рамку.

• Малыш может начать с простых головоломок из трех-пяти частей с большими ручками. Даже если ребенок не может вставить кусочки обратно, он развивает свою мелкую моторику. В этом случае я бы вмешалась в процесс, чтобы показать, как следует возвращать детали на места, чтобы он мог повторить процесс их вынимания.

• Примерно с 18 месяцев ребенок может переходить к головоломкам из девяти частей с меньшими по размеру ручками или вообще без ручек.

• Пазлы являются следующим шагом. Некоторые выглядят как традиционный пазл со всеми кусочками одного размера. Другие пазлы имеют форму какого-то объекта, например форму дерева. Сложность будет зависеть от количества элементов.

Примечание: Маленькие дети собирают пазл не так, как это делают взрослые. Взрослые часто сначала находят уголки и выстраивают рамку картины. Дети же склонны собирать пазл случайным образом, анализируя, какие формы соотносятся друг с другом. Когда малыш впервые начинает трудиться над собиранием пазлов, можно помочь ему сделать первый шаг и показать, как это делается. Или дать ему сразу две детали, которые друг другу подходят. Постепенно он будет собирать все больше и больше деталей без нашей помощи, пока совсем не освоит этот навык.

02 / Музыка и движения

Музыка

Все люди должны двигаться, и все культуры имеют долгую историю развития пения и танцев. Мы не обязаны уметь хорошо петь или играть на музыкальных инструментах, чтобы дети могли наслаждаться музыкой в домашней обстановке. Если нам это нравится, то им понравится тоже. Издавать звуки с помощью инструментов, имитировать ритм, который воспроизводит наш ребенок, копировать движения, которые он совершает, или играть в игры на «старт-стоп» так же забавно, как подпевать какой-нибудь песне.

Примеры музыкальных инструментов, которые подходят для малышей:

• ударно-шумовые инструменты, такие как маракасы, бубны, погремушки

• ударные инструменты, такие как ксилофон или барабан

• духовые инструменты, такие как губная гармошка или флейта

• музыкальные шкатулки, где мы поворачиваем ручку, чтобы воспроизвести мелодию

Слушать музыку – это уже деятельность. Хотя и несколько старомодный, проигрыватель компакт-дисков или старый плеер (тот, на котором можно хранить только музыку) позволяют ребенку выбирать музыку на свой вкус. Или у вас может быть коврик, который ребенок будет использовать для танцев.

Многие дети двигаются инстинктивно, когда начинает играть музыка. В семье могут быть традиционные или национальные танцы, которые они любят исполнять или смотреть. Спонтанное напевание, сопровождающее ваши действия, – это так же весело, как подпевать песенке паровозика из Ромашкова или песенке «Палка, палка, огуречик».

Также здорово брать маленьких детей на концерты – многие концертные залы приглашают юных зрителей или устраивают специальные представления для детей, где в конце выступления те могут посмотреть поближе на музыкальные инструменты.

Движение

У наших детей есть огромное число возможностей для движения:

• бег
• прыжки
• прыжки на скакалке
• подпрыгивания
• цепляние за перекладины (подобно обезьянкам на ветвях)
• езда на велосипеде
• карабкание
• скольжение
• балансирование
• пинание и бросание мячей

По возможности мы можем отправиться заниматься двигательной активностью на заднем дворе, рядом с лесом, на детской площадке, городской площади, пляже, в горах, у реки или на озере – даже при не очень хорошей погоде. «Нет плохой погоды, есть плохая одежда», как любили говорить скандинавы. Живя в Нидерландах, мы просто одеваемся в соответствии с дождливой погодой и идем кататься на велосипедах.

Также стоит подумать над тем, как обеспечить ребенка двигательной активностью дома так, чтобы это позволяло пространство. В моем классном кабинете у нас есть стена для скалолазания. Маленькие дети начинают с того, что опираются на нижние зацепки. Когда им исполняется около 2 лет, они забираются наверх с некоторой помощью взрослого и вскоре становятся способны выдержать собственный вес, чтобы залезать самостоятельно. Каждая мышца их тела напряженно работает.

Дети также любят прятаться, поэтому подумайте о создании пространства с одеялами и стульями, гамаками и палатками. Заросли в саду ребенок тоже может использовать как интересные места для укрытия.

03 / Практическая жизнь
Повседневные домашние дела

Большинство родителей замечают, что малыши любят помогать по дому, участвуя в делах, связанных с уходом за собой и окружающей обстановкой. Мы, возможно, воспринимаем эти занятия как домашние хлопоты, но маленькие дети их любят. И я должна отметить, они отлично подходят для того, чтобы успокоить непосед.

Доктор Монтессори быстро заметила, что дети в ее школе хотят помогать ухаживать за классом, заботиться о себе, своих одноклассниках и окружающей среде. Поэтому она стала использовать инструменты маленьких размеров, чтобы помочь детям справиться с этими делами.

Эти занятия отлично подходят для того, чтобы научиться выполнять последовательность действий, например брать фартук, надевать его и не снимать, пока не вымоешь и не вытрешь посуду.

Если ребенок выступает в качестве нашего помощника, задание будет выполняться медленнее, к тому же потребуется наблюдение взрослых. Нам придется снизить ожидания относительно конечного продукта – банановые дольки могут быть слегка раздавлены, а у бобов будут срезаны концы. Однако как только малыш приноровится, он будет все меньше и меньше нуждаться в помощи. Мои дети выросли, готовя различные блюда и выпечку. Сейчас, в подростковом возрасте, они много пекут, а иногда вызываются приготовить ужин.

Вот несколько вариантов, как дети могут помочь по дому:

• **Уход за растениями.** Поливать растения, протирать листья, сажать семена, ставить цветы в маленькие вазы (с помощью маленькой воронки и маленького кувшина для наполнения вазы водой).

• **Приготовление пищи.** Мыть овощи, взбивать яйца, накладывать себе хлопья из небольшого контейнера и заливать их

молоком из маленького кувшина.

• **Перекусы**. Самостоятельно брать еду в уголке с закусками (который мы с помощью ребенка ежедневно пополняем, накладывая туда ровно столько, сколько мы бы хотели, чтобы он съел), чистить и резать фрукты, намазывать начинку на крекеры, выжимать апельсиновый сок, наливать в стакан воду из маленького кувшина.

• **Приемы пищи**. Накрывать на стол, убирать со стола, мыть посуду.

• **Выпечка.** Взвешивать ингредиенты, помогать добавлять ингредиенты, перемешивать их.

• **Уборка**. Подметать, вытирать пыль, вытирать стол, протирать окна, полировать зеркала.

• **Уход за домашними животными**. Кормить домашних питомцев, помогать выгуливать собаку, наливать воду в миску.

• **Умение ухаживать за собой**. Сморкаться, расчесывать волосы и чистить зубы, мыть руки.

• **Самостоятельное одевание**. Надевать и снимать носки, застегивать обувь на липучках, надевать футболку, натягивать и снимать брюки, надевать пальто, тренироваться расстегивать и застегивать молнии/застежки/кнопки, расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки.

• **Помощь в стирке**. Приносить грязную одежду в корзину для белья, складывать и вытаскивать одежду из стиральной машины, добавлять порошок, сортировать чистую одежду.

• **Подготовка к ночевке гостей.** Заправлять постельное белье, доставать чистые полотенца для гостей, убирать игрушки.

• **Походы в супермаркет**. Составлять список с картинками, брать продукты с полок, помогать возить тележку, помогать нам выкладывать продукты на ленту, нести сумки с покупками, дома раскладывать продукты по местам.

• **Волонтерская деятельность**. Никогда не рано начать подавать пример помощи другим людям. Когда мои дети были маленькими, раз в неделю мы ходили в местный дом престарелых, где всегда навещали одних и тех же постояльцев. Видеть малыша и младенца было для них самым ярким событием недели, и это с раннего возраста научило моих детей тому, как приятно помогать другим.

Советы по ведению домашнего хозяйства

Прежде всего, помните, что это должно быть весело. Не позволяйте занятию становиться удручающей обязанностью. И

продолжайте тренироваться.

• Используйте ровно столько, сколько нужно для уборки, будь то вода, посудомоечное средство или маленькая бутылочка шампуня.

• Приготовьте чистящие средства – рукавицу на столе для того, чтобы вытирать лишние капли и крошки, и метлу и швабру детских размеров для того, чтобы вытирать лужицы больших размеров.

• С детьми младше 2 лет занятия, скорее всего, будут состоять только из одного или двух этапов. Когда они овладеют определенным навыком, добавьте дополнительные шаги (например, надевать фартук, вытирать стол после обеда, относить мокрые вещи в прачечную и т. д.).

• Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате. Когда ребенок помогает, работа занимает больше времени, и результат может быть не идеальным, но ребенок учится отрабатывать эти навыки и потом на всю жизнь станет вашим помощником по домашним делам.

• Находите дела, с которыми ребенок может помочь. Когда он совсем мал, достаточно давать совсем простые задачи (18-месячный малыш может отнести футболку в корзину для белья, пока мы относим штаны, или ополоснуть листья салата на ужин). По достижении возраста 2 лет он сможет помогать еще больше.

• Используйте корзины, лотки и просто сумки, чтобы хранить все необходимое так, чтобы детям было удобно помогать вам, например держите все предметы для мытья окон уже подготовленными и собранными в одном месте.

• Не нужно тратить много денег. Можно без ущерба бюджету находить возможности для занятий по дому. И присматривайтесь к каким-нибудь интересным вещам, таким как деревянная метла или что-нибудь побольше, скажем стульчик-стремянка, чтобы добавить их в список желаний на дни рождения и другие особые случаи.

Преимущества ведения домашнего хозяйства

Помимо эмоций, получаемых маленькими детьми от этих практических занятий, они ценны не только тем, что приносят удовольствие:

• Ребенок учится брать на себя ответственность в домашних делах.

• Мы работаем вместе, чтобы творить, практиковаться и добиваться лучших результатов в наших занятиях.

• Совместная работа укрепляет нашу связь с ребенком.

• Для достижения хорошего результата эти навыки требуют повторения, что очень важно для концентрации внимания.

• Нашему ребенку нравится чувствовать себя частью семьи и вносить свой вклад.

• Эта деятельность носит последовательный характер. По мере роста концентрации нашего ребенка мы можем увеличивать количество шагов в его занятиях.

• Эти виды деятельности включают в себя много движений, отлично подходящих для отработки мелкомоторных и крупномоторных навыков (например, наливать воду и не проливать ее, пользоваться губкой).

• Эти занятия дают много возможностей практиковать язык: разговаривать о том, что мы делаем вместе, и давать ребенку новые слова, которые служат для обозначения кухонных принадлежностей, продуктов питания, инструментов для уборки дома и так далее.

• Ребенок приобретает новые навыки, становится самостоятельным и чувствует уверенность в своих силах.

Я всегда говорю о том, что лучше начинать закладывать прочный фундамент с детства, когда дети сами этого хотят. Эти практические навыки помогают детям научиться заботиться о себе, о других (например, о домашних животных) и об окружающей среде.

НЕКОТОРЫЕ ДОМАШНИЕ ДЕЛА, РАЗБИТЫЕ ПО ВОЗРАСТУ

Интересно, как вовлечь своего ребенка в домашние дела? Вот несколько идей для разных возрастов.

Вы можете увидеть, как мы помогаем детям развивать навыки с помощью этих простых одношаговых заданий, подобранных для детей от 12 до 18 месяцев. Также, в дополнение к этим, мы предлагаем более сложные задания для детей от 18 месяцев до 3 лет. Ребенок в возрасте от 3 до 4 лет может начинать выполнять более сложные и занимающие больше времени задачи помимо тех, которые предназначены для младших возрастов.

12–18 месяцев

КУХНЯ

• Наливать в стакан воду или молоко, используя маленький кувшин (используйте небольшое количество жидкости, чтобы ничего не разлить)

• Добавлять молоко в хлопья

• Накладывать хлопья в тарелку

• Вытирать пролитое с помощью тряпочки-рукавицы

• Относить тарелку на кухню

• Пить из стакана

ВАННАЯ КОМНАТА

• Расчесывать волосы
• Чистить зубы с помощью взрослого
• Мыть руки
• Убирать на место игрушки для ванны
• Приносить и вешать полотенце на место

СПАЛЬНЯ

• Приносить подгузники/нижнее белье
• Складывать грязную одежду в корзину для белья
• Раздвигать шторы
• Выбирать из двух вариантов, что надеть
• Одеваться с помощью взрослого
• Снимать носки

ДРУГОЕ

• Помогать убирать игрушки
• Подавать обувь
• Помогать родителю (например, «Не мог бы ты принести мне лейку, пожалуйста?»)
• Включать, выключать свет

от 18 месяцев до 3 лет

КУХНЯ

• Приготовить закуску/бутерброд
• Очистить и нарезать банан
• Почистить апельсин
• Очистить кожуру и нарезать яблоко с помощью взрослого
• Мыть овощи и фрукты
• Делать апельсиновый сок
• Накрывать на стол/убирать со стола
• Вытирать стол
• Подметать пол, используя совок и щетку
• Делать для родителей кофе (нажимать кнопки на кофемашине/приносить чашку и блюдце)

ВАННАЯ КОМНАТА

• Сморкаться
• Чистить зубы
• Мыться, используя небольшие, походных размеров бутылочки с гелем, чтобы минимизировать расходы

• Мыть лицо

СПАЛЬНЯ
• Помогать заправлять кровать, натягивая покрывало
• Выбирать, что надеть
• Одеваться без посторонней помощи

ДРУГОЕ
• Расставлять по дому цветы в маленьких вазах
• Собирать и носить с собой сумку/рюкзак
• Надевать куртку
• Надевать ботинки на липучках
• Поливать растения
• Складывать игрушки в лотки и возвращать на полку
• Мыть окна
• Загружать/разгружать стиральную машину и сушилку
• Сортировать носки и одежду по цвету
• Помогать раскладывать продукты по местам
• Вытирать пыль
• Надевать поводок и расчесывать собаку

От 3 до 4 лет

КУХНЯ
• Выгружать посуду из посудомоечной машины
• Отмерять и смешивать ингредиенты для выпечки
• Чистить овощи, например, картофель и морковь
• Помогать с готовкой (например делать лазанью)

ВАННАЯ КОМНАТА
• Пользоваться туалетом/смывать/опускать стульчак
• Складывать мокрую одежду в корзину для белья
• Сходив в туалет, вытираться с помощью взрослого
• Мыть голову, используя небольшие, походных размеров баночки, чтобы минимизировать расходы шампуня

СПАЛЬНЯ
• Заправлять кровать – натягивать одеяло
• Убирать одежду в ящики/шкаф

ДРУГОЕ
• Кормить домашних животных
• Помогать сортировать отходы
• Складывать белье
• Складывать носки
• Пылесосить
• Открывать автомобиль с помощью брелока

04 / Декоративно-прикладное искусство

Доктору Монтессори задали вопрос о том, помогает ли пространство Монтессори воспитать хороших художников. Она ответила: «Я не знаю, выпускаем ли мы хороших художников. Но мы выпускаем ребенка с глазами, которые видят, душой, которая чувствует, и руками, которые слушаются». Для детей младшего возраста творческие занятия связаны с самовыражением, развитием и познанием различных материалов. **Процесс важнее конечного результата.**

Виды декоративно-прикладной деятельности:

• С маленькими детьми мы начинаем с рисования. Используйте мелки или карандаши, которые легко скользят по бумаге. Маленькими карандашами малышу, как правило, легче пользоваться, к тому же они дают больше цвета, чем обычные цветные карандаши. Мелки из натуральных материалов, таких как пчелиный воск или соя, прекрасно подходят для рисования.

• Затем мы можем начать использовать акварель. Мне нравится начинать с одного или двух цветов. Если добавлять больше цветов, все становится коричневым. В лоток можно положить маленькую непроливайку для воды (идеальный размер – баночки из отелей), акварельную кисть и набор красок. Еще надо подготовить лист бумаги, который будем подстилать (чтобы не запачкать стол), запас бумаги, если ребенку захочется порисовать еще, и тряпку, чтобы вытирать разлитую воду.

• Примерно с 18 месяцев можно начинать работать с ножницами (под наблюдением взрослых). Для того чтобы что-нибудь разрезать, используйте настоящие ножницы с закругленными концами, которые хорошо режут, и покажите ребенку, как правильно ими пользоваться. Обязательно показать, что, когда мы пользуемся ножницами, то садимся за стол и что

нужно держать их за ручки, а не за лезвия. Давайте ребенку маленькие полоски бумаги, которые будет проще резать. Затем готовые кусочки можно собрать в небольшой конверт и заклеить с помощью скотча.

• В возрасте примерно 18 месяцев занятия с использованием клея могут быть очень занимательными, а использование клея-карандаша или маленькой кисти и баночки с клеем для приклеивания бумаги поможет малышу отточить двигательные навыки.

• Краски и мел тоже очень нравятся малышам. Детям младшего возраста все же следует давать краску только под присмотром взрослых. Опять же, всегда держите наготове влажные салфетки, чтобы можно было вытереть руки, пол или стол.

• Глина, пластилин и кинетический песок – прекрасные материалы для творчества малышей. Можно использовать некоторые простые инструменты вроде скалки, формочек или тупого ножика, для того чтобы самыми разными способами взаимодействовать с материалом. Я тоже люблю играть с малышами в пластилин.

• В возрасте примерно 2,5 года можно пробовать шить. В коробке для швейных принадлежностей могут лежать коробочка с тупой иглой, нитки и кусочек картона размером 10 х 10 см с отверстиями, пробитыми по диагонали.

• Недолгие посещения музеев помогают воспитать в ребенке чувство прекрасного. В музее можно найти много разных цветов, текстур и животных. Мы можем играть в простые игры, например выбирать открытку в музейном магазине, а потом искать изображенную на ней картину в галерее.

Советы по декоративно-прикладному искусству

1. Постарайтесь не указывать. Вместо того чтобы показывать ребенку, что делать с материалами, мы показываем ему, как их использовать, а дальше предоставляем простор для его фантазии. По этой причине учителя Монтессори предпочитают не использовать раскраски, так как это обязывает детей соблюдать определенные рамки. Точно так же мы стараемся не ограничивать детей использованием только зеленого цвета для травы и синего для неба. Они могут творчески подходить к своему выбору.

2. Давайте обратную связь. В Монтессори вместо того, чтобы говорить ребенку, что его работы «хорошие», лучше

предоставить ему самому решать, нравится ли ему созданное им. Вместо этого мы можем давать обратную связь и оказывать поддержку. Можно описывать то, что мы видим на рисунке, например: «Я вижу, ты нарисовал вот здесь желтую линию». В этой фразе больше смысла, чем в стандартном «Как красиво». В этом случае ребенок понимает, что мы действительно оцениваем его труд.

Кроме того, поскольку малыши пока еще только начинают самовыражаться, лучше спросить «Хочешь рассказать мне о своем рисунке?», а не «Что это такое?». Это может быть не какой-то четкий образ, а просто абстрактное выражение их чувств.

3. Используйте материалы хорошего качества. Я всегда рекомендую ставить на первое место качество, а не количество, что особенно важно при работе с художественными материалами. Лучше купить несколько карандашей хорошего качества, чем много дешевых, но при этом легко ломающихся и не дающих насыщенный цвет.

4. Показывайте на собственном примере. Показывая ребенку, как использовать художественные материалы, лучше рисовать завитки или простые линии, а не конкретную картинку. Если мы нарисуем идеальный цветок, а у малыша при этом получаются только какие-то каракули, некоторые дети вообще сдадутся и даже не станут пробовать свои силы.

И хотя заниматься творчеством вместе, бок о бок, весело и полезно, лучше взять свой листок бумаги, а не рисовать на листе ребенка. Нам неизвестна задумка ребенка касательно его работы. Подумайте об этом как о картине ученика на уроке рисования. Стали бы мы рисовать маленькое сердечко на его автопортрете?

Лучшим решением будет развесить чудесные картины разных художников по стенам на уровне роста ребенка, чтобы вся семья могла ими любоваться.

05 / Речь

Существует сензитивный период, когда мы изучаем названия предметов и явлений… и если взрослые должным образом восполняют эту жажду новых слов, они смогут дать своим детям богатство и точность языка, которые останутся с ними на всю жизнь.

доктор Монтанаро. Понимание человека

Сильвана

У нас есть удивительная возможность познакомить наших малышей с красивым, богатым языком, который они с легкостью впитают. Ребенок может узнавать как названия различных фруктов (бананы, яблоки, виноград и т. д.), так и названия различных транспортных средств, от фронтального погрузчика до передвижного крана, или различных птиц, от фламинго до тукана. Развлекайтесь! Скорее всего, мы обнаружим пробелы в нашем собственном словарном запасе, когда не сможем назвать конкретный вид птицы, дерева или модель грузовика. В таком случае можно вместе с ребенком поискать, как это все называется.

Коробочки для расширения словарного запаса

(также известные как номенклатурные материалы)

Чтобы помочь малышам усилить их желание учить слова, мы можем собрать для них словарные коробочки, которые они смогут изучать. В этих коробочках есть предметы, классифицированные по темам: кухонная утварь, австралийские животные, орудия труда, музыкальные инструменты. Это позволит нашему ребенку легко выучить новые слова в группе однородных предметов.

• К первому типу словарной коробочки относятся **реальные предметы**, которые ребенок может трогать, чувствовать и изучать, в то время как мы говорим их названия, например три-пять фруктов или овощей.

• Следующий уровень – **копии предметов**. Поскольку у нас нет возможности привести домой или на урок настоящих слонов, мы используем маленькие копии, чтобы можно было дать ребенку больше словарных объектов для изучения. Опять же, малыш при этом может держать в руках предмет, который мы называем, – очень практичный тактильный подход к изучению языка.

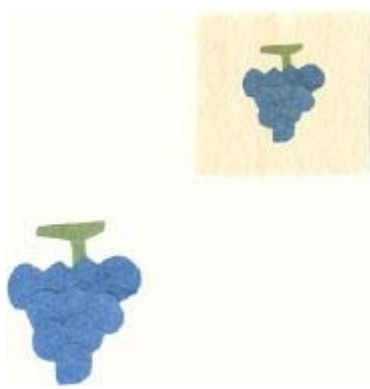
• После этого ребенок будет готов узнать, что 3D-объект соответствует 2D-изображению. Мы можем сделать **идентичные карточки** с изображениями объектов, чтобы ребенок мог сопоставить объект с соответствующей картинкой. Будет здорово, если мы сфотографируем предметы и распечатаем карточки таким образом, чтобы изображение было такого же размера, что и предмет: малышам нравится класть подходящий предмет сверху, чтобы «спрятать» изображение под ним.

• Как только ребенок научится соотносить фотографии с идентичными объектами, он начнет соотносить предметы с **аналогичными изображениями**. Можно сделать карточку с изображением мусоровоза, на которой он похож на настоящий, но все же немного отличается. И тогда ребенку нужно будет абстрактно представить себе изображения предметов, объединенных по темам: автомобилей, инструментов для садоводства, содержимое мусоровоза, а не просто подбирать размер, цвет или форму. Часто можно проделывать этот шаг, сопоставляя картинки в книжках с предметами в доме. Малыш может подобрать игрушечного какаду и побежать к книжной полке, чтобы показать нам фотографию какаду в его любимой книге.

• Последний шаг для работы с малышами – **лексические карточки**. Мы можем помогать ребенку учить названия с помощью карточек и др.

Как работать с материалами для развития речи

ПРОВОДИМ УРОК В ТРИ ЭТАПА



ЭТАП ПЕРВЫЙ **Называем имена предметов**	Основная цель словарных коробочек — помочь малышу выучить что-то новое. Мы называем каждый объект, когда смотрим на него, поворачиваем разными сторонами, трогаем и исследуем его. Вместо того чтобы подробно описывать что-то, скажем животное с пятнышками и длинной шеей, мы лишь даем ребенку название объекта — жираф.
ЭТАП ВТОРОЙ **Играем в игры**	Можно придумывать разные игры, чтобы посмотреть, какие объекты ребенок сможет идентифицировать. «Можешь найти мне венчик?» Он показывает венчик, и мы говорим: «Ты нашел венчик». И снова перемешиваем предметы. При работе с картами мы можем играть в несколько игр: • Положите карточки в ряд и попросите ребенка найти соответствующий предмет. • Попросите ребенка выбрать предмет и показывайте ему одну карточку за другой, пока он не найдет подходящую. • Веером расположите перед ребенком карточки картинками вниз и попросите выбрать одну из них, чтобы ребенок затем нашел подходящий к ней предмет. Если ребенок выбирает не тот предмет, запишите, какие названия он путает. Мы не исправляем его и не говорим «нет». Мы говорим: «Ой, ты хотел положить скрипку на виолончель». Позже можно вернуться к первому этапу и снова назвать ему все предметы.
ЭТАП ТРЕТИЙ **Проверяем знания**	Занимаясь с детьми старше 3 лет и зная, что ребенок точно запомнил название предмета, мы можем задавать вопрос: «Что это такое?» Ребенок радуется, что знает ответ, и очень доволен собой, когда говорит нам название предмета. Если ребенку меньше 3 лет, мы не проходим с ним третий этап, потому что дети в этом возрасте часто еще не разговаривают или могут делать ошибки, что подрывает их уверенность. Прежде чем приступить к этому этапу, подождите, пока ребенок точно не будет знать названия предметов.

Книги

Мы можем выбрать прекрасные книги, которыми хотим поделиться с нашими детьми, и часто читать их вслух. Дети до 6 лет основывают свое понимание окружающего мира на том, что видят вокруг себя. Поэтому они любят книги, которые отражают то, что они знают из своей повседневной жизни: книги о походах за покупками, посещении бабушек и дедушек, одевании, городской жизни, временах года и цветах. Одной из самых любимых в нашем классе является книга Джена Ормерода

«Солнечный свет» – книга без слов, повествующая историю маленькой девочки, которая просыпается и собирается выходить из дома.

Не удивляйтесь, если дети прочитают книгу о ведьме и подумают, что ведьмы – страшные монстры, существующие на самом деле. Философия Монтессори заключается в том, чтобы подождать, пока ребенку не исполнится 6 лет, когда он начнет понимать разницу между реальностью и фантазией, чтобы начинать фантазировать (особенно если речь идет о каких-то страшных образах).

Что искать в книгах:

• **Реалистичные картинки.** Это то, что дети видят в своей повседневной жизни и что сразу легко вызовет у них ассоциации – вместо картинок, на которых медведь ведет автомобиль, лучше искать изображения сидящих за рулем людей.

• **Красивые образы**. Дети будут впитывать красоту художественных работ в книге, поэтому ищите книги с великолепными иллюстрациями.

• **Количество слов**. Для маленьких детей достаточно по одному слову или простому предложению на странице. Это будет основой для более сложных и длинных предложений для малышей постарше. Дети постарше также любят книжки, где есть рифма. И не забывайте про сборники стихов.

• **Разные типы страниц**. Начните с книжек из плотного картона. Переходите к книгам с бумажными страницами по мере того, как у ребенка начнет получаться аккуратно с ними обращаться. Объемные интерактивные книжки тоже приносят удовольствие малышам и учат детей быть осторожными при открывании и закрывании вкладышей.

• **Книги, которые нам нравятся.** Дети перенимают любовь к чтению у взрослых, поэтому выбирайте книги, которые вы захотите прочитать много раз, зная, что малыш часто будет кричать: «Еще раз! Еще!»

• **Книги, отражающие разнообразие**. Найдите книги, рассказывающие про семьи, расы, национальности и системы верований, которые отличаются от наших.

Мы показываем детям, как обращаться с книгами, точно так же, как показываем им, как держать стакан. Можно медленными движениями показать, как осторожно переворачивать страницы и как убирать книгу обратно на полку после того, как мы закончили ее читать.

Иногда нам захочется добавить в нашу коллекцию книгу, содержание которой далеко от реальности. В этом случае я бы нашла забавный способ подчеркнуть это. «Правда ли, что медведи

ходят в библиотеку? Не-е-ет, конечно же, нет. Как интересно! Это все понарошку. Давайте посмотрим, что из этого получится».

Беседы с нашим ребенком

Описываем мир вокруг нас

Взрослые в повседневной жизни являются основным источником речи для ребенка, поэтому мы можем использовать любой момент в течение дня для того, чтобы описать, что мы делаем. Это может быть что угодно – от прогулки на улице до одевания утром или приготовления ужина.

Используйте богатую речь, называя правильные имена вещей, которые вы упоминаете, например названия собак, овощей, других продуктов, транспортных средств, деревьев и птиц.

Самовыражение

Даже с маленькими детьми можно поговорить. Беседы помогают детям понять: то, что они говорят, имеет значение. Это способствует развитию речи. Мы можем перестать заниматься своими делами, посмотреть ребенку в глаза, позволить ему думать столько времени, сколько потребуется, и – насколько это возможно – нужно постараться не заканчивать за ним предложения.

Если наш ребенок говорит «мя-мя», имея в виду мяч, мы можем показать ему, что слушаем, упомянув это слово в предложении. Например: «Да, ты бросил мяч в саду».

Задавая простые вопросы, мы помогаем ребенку дополнить его рассказ подробностями. Если малыш пока не умеет разговаривать и трудно понять, что он хочет нам сказать, то можно попросить его показать это.

Моменты тишины

Не забывайте в течение дня на какое-то время устанавливать тишину. Фильтровать фоновый шум трудно, и подобные условия не очень хорошо подходят для изучения языка. Кроме того, мы, взрослые, любим давать нашим детям обратную связь касательно всего, что они делают. Но иногда нормально просто промолчать и позволить нашему ребенку самостоятельно оценить, чего он достиг.

Дети понимают больше, чем сюсюкание и простейшие команды. Они хотят, чтобы мы включали их в наше повседневное общение.

01 / ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНАЯ КООРДИНАЦИЯ

№ 1 РАМКИ-ВКЛАДЫШИ

Эта головоломка состоит из пяти частей, что идеально подходит для маленького ребенка. Ручка небольшого размера помогает улучшить хватательные навыки. Примерно от 18 месяцев.

№ 2 ПРОТАЛКИВАНИЕ

Ребенок оттачивает свои навыки хватания и проталкивания, чтобы просунуть монету в маленькую щель. Это одно из любимых детских занятий в нашем классе, начиная примерно с 16 месяцев.

№ 3 ГАЙКИ И БОЛТЫ

Этот комплект отлично подходит для того, чтобы раскладывать гайки и болты в порядке от самых маленьких к самым большим, и для того, чтобы тренироваться накручивать гайку на болт. Для начала ребенок вставляет болты в отверстия соответствующих размеров. А малыши постарше в восторге от закручивания гаек. Примерно от 2 лет.

№ 4 ВОЛШЕБНЫЕ МЕШОЧКИ

Эти волшебные мешочки предназначены для того, чтобы узнавать предмет, используя лишь осязание. Мы можем спрятать в нем предметы, объединенные конкретной темой, парные предметы или – самый сложный уровень – случайные предметы, собранные по всему дому. От 2,5 года.

№ 5 НАНИЗЫВАНИЕ

Занятия по продеванию нитей очень полезны для того, чтобы научить ребенка работать двумя руками. Мы можем менять размер бусин и толщину нити в зависимости от способностей ребенка. От 16 месяцев.

№ 6 ОТКРЫВАНИЕ И ЗАКРЫВАНИЕ

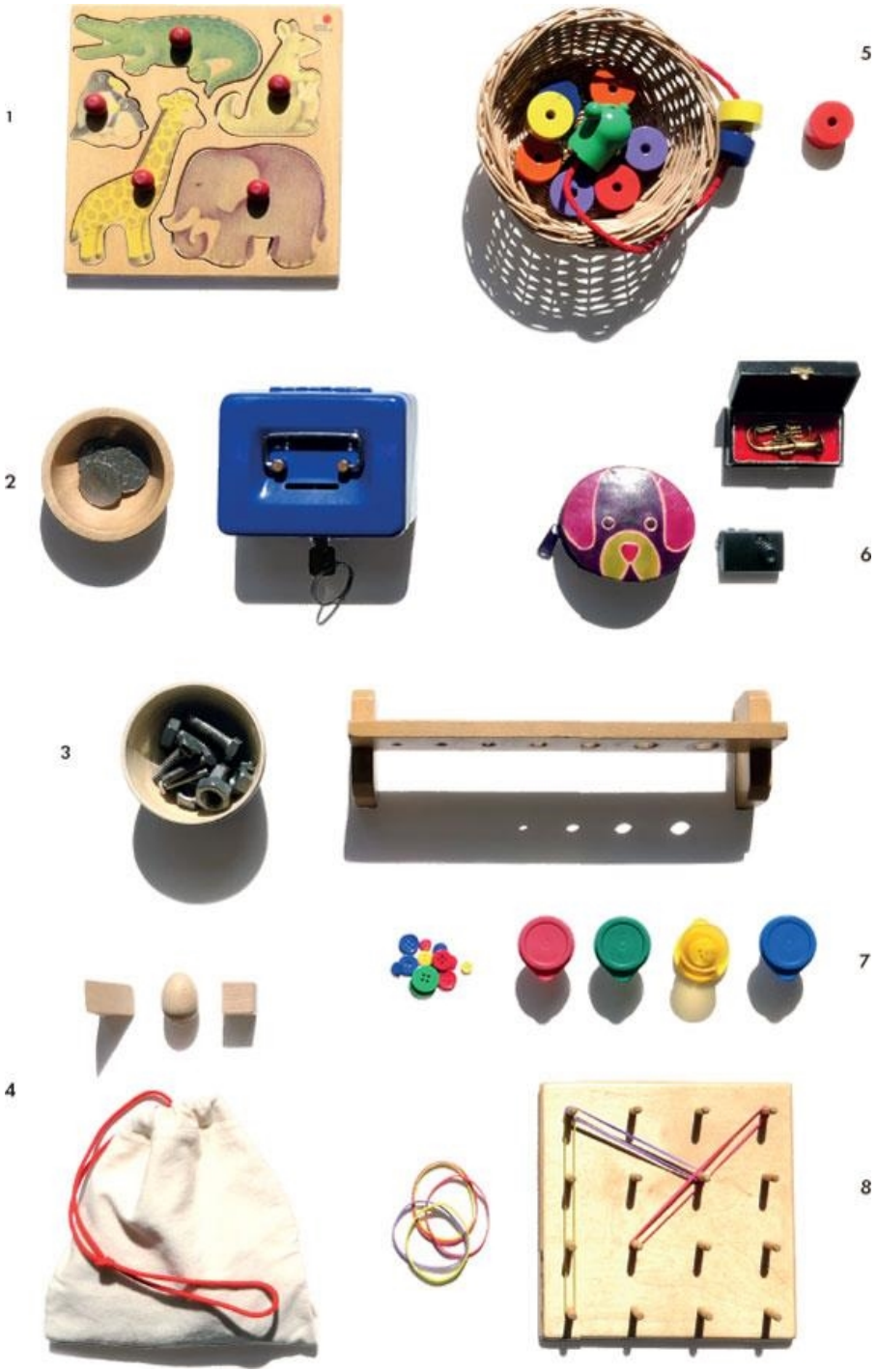
Дети любят находить маленькие предметы внутри старых кошельков, баночек с крышками или предметов с различными замками, такими как молнии, кнопки и застежки. От 18 месяцев.

№ 7 СОРТИРОВКА

Малышам интересна сортировка по типу, размеру и цвету. Сортировка маленьких кнопок по цвету подходит детям от 2 лет.

№ 8 ГЕОБОРД

Мне нравится наблюдать за тем, как дети развивают зрительно-моторную координацию с помощью этого занятия. Они учатся натягивать эластичные резинки на гвоздики, что требует большой концентрации. Дети постарше из этих материалов создают забавные узоры. Для детей от 2 лет.


1
2
3
4
5
6
7
8

№ 1 УДАРНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Извлечение звуков ударами об инструмент прекрасно подходит как для маленьких детей, так и для детей постарше. Подойдут треугольники, барабаны, колотушки и ксилофоны. При необходимости помогайте совсем маленьким детям (например, держите треугольник, пока ребенок в него бьет). Для всех возрастов.

№ 2 УДАРНО-ШУМОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Легче всего начинать с инструментов, которые издают звук при тряске. Мне нравится разнообразие современных маракасов, от окрашенных в виде яиц до более привычных нам форм. Поищите в магазинах прозрачные башенки, которые при встряхивании бусинок внутри издают успокаивающие звуки, похожие на звуки дождя. Для малышей любого возраста.

№ 3 МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА

Малышам нравится воспроизводить музыку, поворачивая ручку. Совсем малышам поначалу может понадобиться помощь: возможно, взрослому нужно будет держать музыкальную шкатулку в руках, пока ребенок крутит ручку. Для самых маленьких детей выбирайте крепкие игрушки больших размеров. Малышам постарше понравится задание завести совсем маленькую музыкальную шкатулку (как та, что изображена на рисунке на предыдущей странице). Для малышей любого возраста.

№ 4 ДУХОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Малышам очень нравится играть с простыми духовыми инструментами, такими как губная гармошка или флейта. Они могут экспериментировать с ритмом, темпом и громкостью и, возможно, с различными нотами. Для малышей постарше.

№ 5 БЕГОВЕЛ

Как только ребенок достаточно подрастет, велосипед без педалей может стать отличной альтернативой традиционному трехколесному велосипеду. Ребенок катится на двух колесах, отталкиваясь от земли ногами. Затем он постепенно начинает отрывать ноги от земли, двигаясь по инерции, привыкая к чувству равновесия, –

это полезный этап, подготавливающий к езде на обычном велосипеде. Со временем, когда приходит момент, ребенок легко переходит на обычный велосипед, не нуждаясь в дополнительных задних колесиках. Примерно от 2 лет.

№ 6 УЛИЦА

Выходить на свежий воздух, создавать коллекции из природных материалов и использовать сокровища с наших прогулок для поделок – это лишь некоторые из способов вместе с детьми насладиться природой. Чаще выходите на улицу – при необходимости просто подготовьте больше защитной одежды. Для малышей любого возраста.

№ 7 МЯЧИКИ

Когда мы берем на прогулку мячики, это дает нам возможность пинать, катать их, развивая выносливость и координацию, и, конечно же, позволяет вдоволь повеселиться. Малышам лучше всего играть с мячиками на улице, чтобы у них было достаточно места для движения. Для малышей любого возраста.

№ 8 ГОРКА

Это горка Треугольник Пиклер, которую можно использовать дома. Высоту горки можно регулировать по мере роста ребенка. Для ребенка забираться наверх может быть так же увлекательно, как и скатываться. Можно найти горку на детской площадке, такую, на которую ребенок может подняться самостоятельно. Для малышей любого возраста.

1

2

3

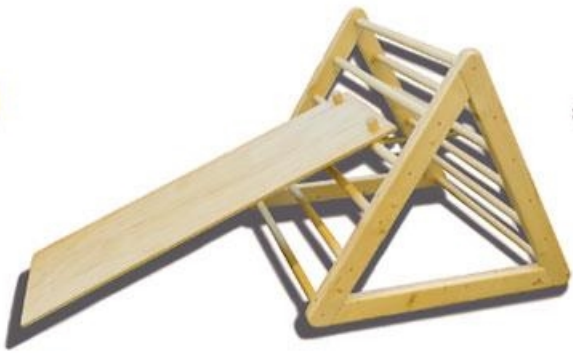
4

5

6

7

8



03 / ПРАКТИЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ

№ 1 ЗАБОТА О СЕБЕ

У нашего ребенка есть много возможностей научиться заботиться о себе по мере того, как мы помогаем ему формировать определенные навыки таким образом, чтобы все больше вещей он мог делать самостоятельно. Ему нравится выполнять эти задачи, в том числе расчесываться, чистить зубы, сморкаться и мыть руки. От 15 месяцев.

№ 2 ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Малыши любят самостоятельно делать закуски или помогать нам в приготовлении блюд. Ищите инструменты, удобные для маленьких рук ребенка, чтобы он успешно мог ими пользоваться. Сначала ребенку может понадобиться помощь. Например, сначала можно показать ему, как чистить яблоко. Затем мы можем прижимать яблоко к доске, пока малыш чистит его движениями сверху вниз, складывая кожуру в миску, чтобы потом отнести ее в компост. Мы показываем ему, как безопасно держать овощерезку. Можно разрезать яблоко пополам, чтобы ребенок мог легко проткнуть фрукт ножом. Нарезка яблок от 2 лет.

№ 3 СЕРВИРОВКА СТОЛА

Храните посуду в низком шкафчике, чтобы малыш самостоятельно мог брать свои миску, столовые приборы и стакан и ставить их на стол, используя специальные отметки на сервировочном коврике.

№ 4 ВЫПЕЧКА

Малыши могут помогать нам добавлять уже взвешенные ингредиенты, перемешивать их деревянной ложкой, замешивать тесто, использовать формочки и по-разному украшать выпечку. И да, они также могут помогать нам дегустировать готовый продукт. От 12 месяцев.

№ 5 МЫТЬЕ ОКОН

Удивительно, как малышам удается нажимать на рычажок пульверизатора – многократные движения очень полезны для развития силы рук. Еще они могут движениями сверху вниз протирать окна резиновым валиком, а потом насухо вытирать их тряпкой. Мы можем использовать воду или добавлять немного уксуса,

чтобы окна сверкали. От 18 месяцев.

№ 6 ЦВЕТОЧНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

Размещение цветов – это многоступенчатый процесс, позволяющий малышу совершенствовать свои мелкомоторные навыки и упражняться в том, чтобы наполнять и переносить емкости с водой, украшая таким образом дом. Конечно, ребенку нужно предоставить наполнять маленький кувшин, а чтобы ничего не пролить, нести его на подносе. Используя маленькую воронку, он может наливать воду в вазу. Еще он может поставить цветок в вазу, а вазу поставить на салфетку (это необязательный, но полезный шаг, хорошо помогающий развивать концентрацию). Держите наготове губку на случай, если что-то прольется. От 18 месяцев.

№ 7 УБОРКА

Использование инструментов для уборки небольших размеров (например, метлы, швабры, совка, щетки, рукавиц и губок) позволяет ребенку научиться ухаживать за домом. Большинство малышей любят помогать подметать, мыть пол шваброй и вытирать пыль. Небольшие совок и щетку удобно использовать для уборки крошек, при этом они отлично подходят для работы двумя руками одновременно. От 12 месяцев.

1
2
3
4
5
6
7

№ 1 АКВАРЕЛЬНЫЕ КРАСКИ

Акварельные краски прекрасно подходят малышам, которые хотят рисовать, – даже совсем маленький ребенок вполне может преуспеть в этом занятии, не рискуя устроить большой беспорядок, какой чаще получается при рисовании маркерами или другими видами красок. Начните с одного цвета. Ищите отдельные акварельные плитки, выньте один цвет из акварельной палитры или, если получится, разрежьте палитру на отдельные цвета. Ребенок может попрактиковаться макать кисть в воду, наносить на нее краску, а потом делать отметки на бумаге. В этом возрасте он не учится рисовать – он учится использовать материалы и отрабатывать свои движения на бумаге. От 18 месяцев.

№ 2 ШИТЬЕ

Начните с простой карточки для шитья, тупой иглы и нити, сложенной вдвое и с узелком на конце. Покажите ребенку, как втолкнуть иглу в отверстие, перевернуть карточку и вытащить иглу с другой стороны. Затем игла входит в следующее отверстие, карточка переворачивается, и игла снова проталкивается, делая стежок. Когда карточка будет закончена, обрежьте нить ножницами, чтобы вынуть иглу и завязать узелок. 2 года и старше.

№ 3 НОЖНИЦЫ

Сначала ребенок учится безопасно держать ножницы, сидя за столом. Он двумя руками раздвигает и сжимает лезвия ножниц. Затем мы начинаем резать прочный кусок картона на тонкие полосы. Придерживайте полоску, чтобы ребенку удобнее было ее резать. Получившиеся кусочки можно собирать в миску и затем складывать в маленький конверт, запечатывая его наклейкой. Повторите процесс. По мере того, как руки ребенка будут становиться сильнее, он сможет держать ножницы в одной руке и самостоятельно другой рукой придерживать полоску. Около 2 лет.

№ 4 РИСОВАНИЕ КАРАНДАШАМИ

Больше всего для этих целей мне нравится использовать мягкие карандаши и мелки из пчелиного воска. Для разнообразия мы можем время от времени

менять размер бумаги, цвет и тип карандашей. Опять же, в данном случае дети учатся использовать материалы, а не рисовать. От 12 месяцев.

№ 5 МЕЛ И ТРЯПКА

Используйте толстый мел, который легко помещается в руках у ребенка, выбирая при этом большую поверхность, например широкую классную доску или тротуар. Большая поверхность позволяет свободно двигать рукой во время рисования мелом и стирания с доски. От 12 месяцев.

№ 6 КЛЕЙ

Приклеивание небольших аппликаций на бумагу с помощью специальной кисточки и небольшой баночки клея помогает развивать мелкую моторику. Можно наносить клей кисточкой на заднюю часть аппликации, затем переворачивать ее и приклеивать на бумагу. От 18 месяцев.

№ 7 ГЛИНА, ПЛАСТИЛИН, КИНЕТИЧЕСКИЙ ПЕСОК

Работая с глиной и используя для этого простые инструменты, ребенок развивает силу рук и креативность. Глину можно раскатывать в лепешку, лепить из нее колбаску, разрезать на мелкие кусочки, катать в шарики или бесконечно разминать. Я люблю время от времени менять глину на пластилин или кинетический песок, чтобы обеспечить ребенку разнообразные сенсорные ощущения. От 16 месяцев.

05 / РЕЧЬ

№ 1 КОПИИ ПРЕДМЕТОВ

Чтобы выучить новую лексику, можно использовать

реалистичные копии предметов на одну тему, скажем кухонных принадлежностей, африканских животных или музыкальных инструментов. Ребенок может трогать и ощупывать предмет, слушая его название, – еще один пример обучения с использованием реальных материалов. Для малышей любого возраста.

№ 2 КАРТОЧКИ

По мере взросления ребенка мы можем расширять его словарный запас, используя карточки с картинками на определенную тему. Таким образом, нам будет необязательно ограничиваться копиями или предметами, которые мы сможем отыскать. На картинке представлены карточки с изображением картин Винсента Ван Гога. От 18 месяцев.

№ 3 КНИГИ

Чтение с малышами доставляет большую радость, когда удается найти книги, которые нравятся и детям, и нам. Ищите книги о временах года, повседневной жизни, животных, цветах, формах, автомобилях, природе и на любимые темы нашего ребенка. Малышам постарше подойдут книги, наполненные интересными подробностями, или книги для обучения чтению. Для малышей любого возраста.

№ 4 РЕАЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Самый очевидный способ пополнить словарный запас – это изучать предметы, окружающие нас в повседневной жизни. Ребенок может изучать названия фруктов. Мы также можем говорить ему названия цветов на подоконнике, деревьев и птиц в парке и всех предметов, которые можно найти вокруг дома. На картинке изображен зеленый горошек и набор карточек, благодаря которым ребенок узнает, что трехмерный объект может быть представлен в двухмерном изображении. От 12 месяцев. С использованием карточек от 14 месяцев.

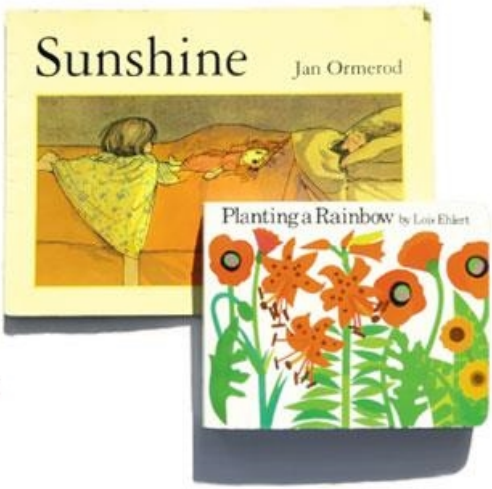
№ 5 ПРЕДМЕТЫ С КАРТОЧКАМИ (С ИДЕНТИЧНЫМИ И АНАЛОГИЧНЫМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ)

Нарисуйте или сфотографируйте предметы, чтобы сделать набор идентичных карточек. Как только ребенок сможет соотносить предметы с идентичными

изображениями, можно усложнить задание, используя похожие, но не точно такие же изображения. Если берется в качестве предмета маленький самосвал, то полезно показать ребенку фотографию любого другого самосвала (модели, цвета, размера). Это помогает ребенку понять суть самосвала как предмета. С использованием карточек от 14 месяцев.

1

2



3

4

5

Примечание о природе и открытом воздухе

> *Пусть дети будут свободны. Ободряйте их. Пусть бегут на улицу, когда идет дождь. Пусть снимают обувь, когда находят лужу и когда трава на лугах влажная от росы. Пусть бегут и топчут ее босыми ногами. Пусть они спокойно отдыхают в тени дерева, которое приглашает их в свои объятия. Пусть кричат и смеются, когда солнце будит их по утрам вместе со всеми живыми существами, которых оно изо дня в день пробуждает ото сна.*
>
> *доктор Мария Монтессори. Открытие ребенка*

Мне нравится, что еще в начале 1900-х годов доктор Монтессори имела целостное представление о детях и их развитии, в том числе о важности окружающей среды и взаимодействия с природой. Природа способна успокаивать нас, дарить нам красоту и воссоединять с землей и окружающей средой.

Дети младшего дошкольного возраста учатся с помощью органов чувств. Цитата доктора Монтессори, приведенная выше, отражает, насколько богатым может быть их опыт. Даже сейчас, во взрослом возрасте, мои детские воспоминания о ходьбе босиком по траве остаются такими же яркими.

Если мы живем в городе, то нам нетрудно планировать развлечения на природе каждые несколько месяцев. Это может быть дневная прогулка на берегу моря или несколько ночей, проведенных в палатке или хижине.

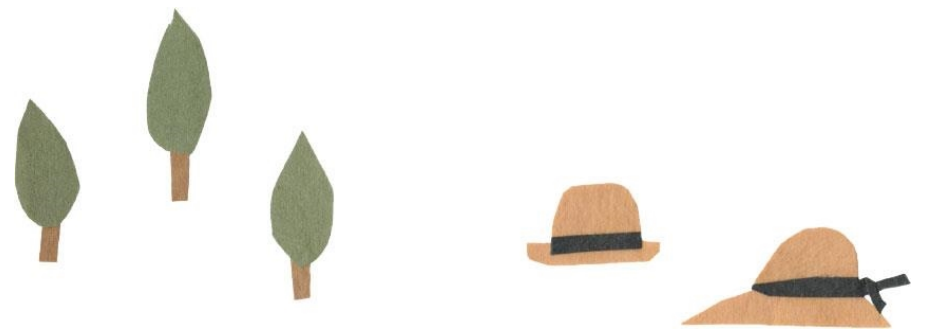
Вот несколько способов проводить занятия по Монтессори на открытом воздухе или на природе:

1. Сезонные развлечения. В зависимости от сезона мы можем взять с собой корзину и пойти в местный парк или близлежащий лес собирать листья, желуди, ракушки, палочки, камни и сосновые шишки. Также в зависимости от сезона можно собирать фрукты.

2. Выращивание овощей. Чтобы выращивать овощи в

домашних условиях, необязательно иметь сад. Запаситесь несколькими горшочками с землей, совком и семенами. Приготовьте лейку. Естественная переработка пищевых отходов в компостном ведре или с помощью червячной фермы поможет нашим детям узнать о пищевых циклах и возвращении в почву питательных веществ.

3. Возможности двигаться. Взбирайтесь на деревья. Балансируйте на оградах, пнях или бревнах. Цепляйтесь за ветки, качайтесь на качелях из покрышек, катайтесь на беговеле, пинайте мяч, прыгайте на скакалке, гоняйтесь друг за другом, бегайте быстро, ходите медленно…



4. Вместе обращайте внимание на красоту природы. Наблюдайте за насекомыми, капельками воды на листьях, любуйтесь красками заката, видами, открывающимися с гор, гладью или рябью воды на озере, волнами океана, ветром в ветвях деревьев или просто наслаждайтесь великолепием цветов и жужжанием пчел в соседском саду. Берите увеличительное стекло, чтобы рассмотреть поближе, трогайте руками, слушайте движение деревьев и травы и вдыхайте запах дождя или цветов.

5. Находите моменты тишины. Найдите место, где можно сидеть и смотреть на облака, сидеть в тишине или просто дышать.

6. Устраивайте охоту за сокровищами. Составьте список с картинками и вместе старайтесь отыскать все элементы в списке. Они могут быть в саду, в парке, в лесу или в любом месте на открытом воздухе.

7. Постройте хижину. Или уютный домик или полосу препятствий и пригласите друзей.

8. Занимайтесь творчеством на свежем воздухе. Используйте грязь, воду, листья, цветы, землю, семена, траву – словом, любые природные богатства, которые найдете. Складывайте из них узоры, придавайте им форму, вместе выложите лицо или какое-нибудь животное.

9. Создайте музыкальную стену. В саду повесьте на стену старые кастрюли и сковороды, колокольчики и любые другие предметы, которые издают звук при ударе. Найдите палочки, чтобы создавать музыку.

10. Исследуйте мир в любую погоду. Не бывает плохой погоды, бывает только плохая одежда. Так что купите хорошую одежду и обувь для любых погодных условий (и взрослым, и детям). Прыгайте в лужи, лепите снеговика. Летом наденьте шляпы, намажьтесь солнцезащитным кремом и исследуйте пляж. Выходите на улицу каждый день.

Бонус: **Все, что связано с водой:** брызгать на окна, наполнять водой ведро и раскрашивать кирпичи кисточкой, бегать под разбрызгивателем в саду или прокладывать реки в песке на берегу.

А как же игрушки не по Монтессори?

Существует разница между классом по Монтессори и домом по Монтессори. Хотя мы не стали бы использовать эти игрушки на уроках в классе Монтессори, ничего плохого не будет в том, если выбрать некоторые, наиболее подходящие, и использовать их для неограниченных игр дома. Если вы новички в подходе Монтессори, то начните с игрушек, которые уже есть в вашем доме. Оставьте любимые игрушки вашего ребенка, пожертвуйте теми, что больше не используются. Некоторые лучше убрать куда-нибудь на хранение, чтобы, возможно, воспользоваться ими позже.

Вот несколько идей:

• Лего

• деревянные кубики

• строительная техника, машины скорой помощи, сельскохозяйственная техника

• сельскохозяйственные животные

• наборы конструктора Playmobil, основанные на повседневной жизни (а не на выдумках типа принцесс или пиратов)

• деревянный конструктор-лабиринт

• разные предметы, собранные во время приключений на природе

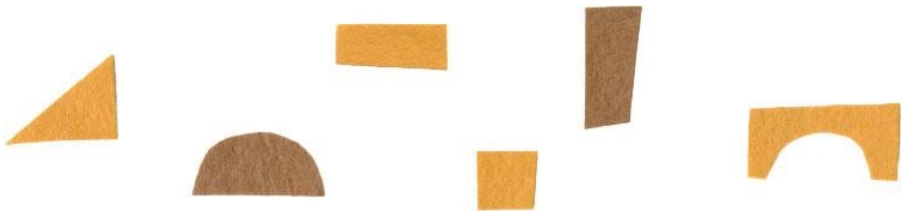
• железная дорога

• настольные игры

Дома у нас есть место для такой неограниченной игры – ребенок творчески подходит к изучению материалов, делает собственные открытия, разыгрывает выдуманные сценки из своей повседневной жизни. Тем не менее эти игры не являются заменой занятий по Монтессори, о которых мы говорили в этой главе. Занятия по Монтессори дают малышу полное чувство радости от освоения навыка и удовлетворяют многие потребности в развитии маленького человечка.

Если ребенок начинает посещать дошкольные занятия Монтессори, я бы посоветовала не использовать точно такие же материалы Монтессори дома, чтобы не ослабить его интереса к занятиям с ними в школе. Но мы можем продолжать воспитывать малыша по системе Монтессори дома, включая его в повседневную жизнь и стараясь давать ему свободное время для игр, возможности для творчества, прогулки на открытом воздухе и время для отдыха. Он будет продолжать отрабатывать навыки через практическую деятельность, декоративно-прикладное

искусство, двигательную активность, занятия музыкой и чтение книг.



К ПРАКТИКЕ

1. Можем ли мы обеспечить ребенка деятельностью, направленной на развитие зрительно-моторной координации и мелкомоторных навыков?
2. Можем ли мы предоставить ему достаточно возможностей для наслаждения музыкой и активного движения?
3. Можем ли мы включить нашего ребенка в повседневную жизнь (практическую деятельность)? (Приготовление пищи, уход за собой, забота об окружающей среде.)
4. Какие возможности для занятий декоративно-прикладным искусством нам доступны?
5. Как мы можем поддерживать дома богатую языковую среду? (Предметы, книги, беседы, разговоры.)

В этой главе мы увидели, как наблюдение за интересами и способностями наших детей и предоставление им увлекательных занятий может помочь всестороннему развитию ребенка.

Начните с использования того, что уже есть у нас дома. Да и необязательно начинать вводить занятия по Монтессори в повседневную жизнь с самого первого дня. Вместо этого мы можем попробовать некоторые из предложенных занятий, чтобы постепенно переходить к домашнему подходу Монтессори, больше наблюдать за нашим ребенком, укреплять уверенность в себе и продолжать помогать ребенку развиваться.

И давайте не будем забывать о простейших вещах – тех, что подарят приятные воспоминания нашим детям:

• давайте наслаждаться смехом и хихиканьем

• давайте предлагать нашим детям принимать участие в повседневных домашних делах

• давайте наслаждаться лужами во время дождя

• давайте собирать осенние листья и развешивать их на окнах

• давайте строить палатки и шалаши в помещении

• давайте предоставлять нашим детям больше времени на открытия

• давайте прочесывать пляжи в поисках ракушек в любое время года

• давайте обнимать наших любимых на пару минут дольше

• давайте наслаждаться прохладным воздухом, катаясь на велосипеде по городу

4
Обустраиваем дом

Организация пространства в стиле Монтессори

Впервые зайдя в класс Монтессори, вы сразу увидите, что помещение прекрасно обустроено таким образом, чтобы учитывать все потребности детей.

Те же принципы легко применять и в домашних условиях. Мы не стремимся создать идеальный дом, но в состоянии обустраивать наши помещения с определенной задумкой.

Не все помещения должны отвечать размерам ребенка. В конце концов, в доме живут люди разных возрастов с разными потребностями. Тем не менее в каждом уголке нашего дома можно выделить какое-то пространство и оборудовать его таким образом, чтобы наш ребенок тоже чувствовал себя комфортно.

Восемь советов по обустройству дома

1. Детский размер. Найдите мебель, которой ребенок сможет пользоваться без посторонней помощи. Ищите стулья и столы нужной высоты, чтобы ноги могли твердо стоять на полу, при необходимости немного подрежьте у мебели ножки.

2. Красота интерьера. Расположите картины и растения на уровне роста ребенка, чтобы он мог ими наслаждаться.

3. Независимость. Храните материалы для занятий в лотках и корзинах, чтобы все необходимое было наготове, ищите способы сделать материалы доступнее для самостоятельного использования ребенком.

4. Привлекательность занятий. Подготовьте для малыша занятия, соответствующие его возрасту, красиво расположенные на полках, а не в коробках с игрушками и выглядящие привлекательно для него.

5. Меньше – лучше. Наличие лишь нескольких вариантов деятельности помогает ребенку лучше сконцентрироваться. Выкладывайте на полку только те материалы, с которыми он работает, чтобы он не терялся.

6. Место для всего и все на своем месте. У малышей особенно сильно развито чувство порядка.

Когда у нас есть место для всего и все лежит на своих местах, это помогает ребенку понять, где какой вещи следует быть (и куда ее убирать).

7. Смотрите на пространство его глазами. Присядьте на уровень роста ребенка в каждой комнате, чтобы увидеть, как это выглядит с его точки зрения. Возможно, мы увидим какие-нибудь заманчивые провода или кучу мусора под шкафом или пространство будет на нас давить.

8. Храните и меняйте. Организуйте места для хранения вещей, которые в идеале будут недоступны для детей и не будут бросаться в глаза. Например, в высоких шкафах во всю стену, которые по цвету сливаются со стеной, на чердаке или в контейнерах, которые можно убрать в кладовую или хранить за диваном. Убирайте на хранение большую часть материалов для занятий ребенка и заменяйте ими материалы, уже представленные на полках, когда ребенок будет заинтересован в решении новых задач.

Комната за комнатой

Давайте рассмотрим различные помещения в нашем доме и подумаем, как эти принципы могут быть здесь применены.

Здесь представлены лишь идеи, а не указания. Адаптируйте их под себя. Ограниченность пространства или света дает нам возможность творчески себя проявить.

Прихожая

• Крючки на уровне роста ребенка, на которые можно повесить рюкзак/сумку (детского размера), куртку, головной убор и дождевик.

• Лоток или полка для обуви.

• Ящик для сезонных предметов одежды, таких как варежки, шарфы, шапки, солнечные очки и т. д.

• Низкое зеркало с маленьким столиком или полкой для платков, заколок и солнцезащитного крема.

• Низкий стул или скамейка, куда можно садиться, чтобы надевать и снимать обувь.

Примечание: Если у нас больше одного ребенка, мы можем выделить по ящику/лотку на каждого.

Гостиная

• Низкие двух- или трехуровневые полки для материалов. Если у нас больше одного ребенка, мы можем использовать нижние полки под занятия для детей младшего возраста, а верхние – для старшего. Убедитесь, что младшие братья и сестры

не смогут дотянуться до полок повыше, или используйте контейнеры, которые младший ребенок не сможет открыть. Для справки, у меня в классе используются полки размерами 120 на 30 и 40 см в глубину.

• Маленький столик и стул, желательно возле окна, – при необходимости подрежьте ножки, чтобы ребенок мог полностью поставить ноги на пол. Например, сиденье стула будет находиться на высоте около 20 см, а высота стола будет около 35 см.

• Напольные коврики, которые легко разворачивать (размером около 70 на 50 см). Мы храним их в корзине и используем для обозначения места для занятий ребенка.

Кухня

• Низкая полка, шкафчик, тележка или ящик с небольшим количеством тарелок, столовых приборов, стаканов и настольных ковриков детского размера. Используйте настоящие стаканы, тарелки и столовые приборы: дети научатся обращаться с этими предметами с осторожностью, если будут знать, что они могут сломаться. Напомните им, что стекло хрупкое и что нужно держать стакан двумя руками (вместо того чтобы говорить «не урони стакан»).

• Лестница, стульчик, стремянка или табуретка, чтобы ребенок мог дотягиваться до кухонной стойки и помогать (либо готовьте и используйте кухонные принадлежности за обеденным столом или на низком столе).

• Инструменты для уборки детских размеров:

– метла, швабра, маленький совок и щетка;

– рукавицы (тряпки, в которые можно просунуть руку; ребенку легко использовать их для вытирания стола);

– губки порезанные, чтобы подходить ребенку по размеру;

– тряпка для вытирания пыли;

– детские фартуки.

• Детские кухонные принадлежности для приготовления пищи:

– нож для яблок и нож для удаления сердцевины;

– ручной пресс для сока или электрическая соковыжималка, для того чтобы выжимать апельсиновый сок;

– маленькие лопаточки, которые малыши легко могут использовать, для того чтобы мазать на печенье свои любимые начинки (хранить в контейнере).

• Режущие инструменты:

– начните с масляных ножей без зазубрин для резки мягких

продуктов, например бананов;

– используйте нож для фигурной нарезки, чтобы резать твердые фрукты и овощи;

– усложняйте задачу по мере того, как совершенствуются навыки ребенка, например в дошкольном возрасте можно давать ребенку ножи поострее и учить его, как правильно с ними обращаться (под наблюдением взрослых).

• Источник воды, чтобы ребенок мог самостоятельно налить себе попить, – кулер, до которого он может дотянуться, низкая раковина или маленький кувшин с водой на подносе (с губкой или тряпкой наготове).

• Легко открывающиеся контейнеры с закусками: кладем в них только такое количество еды, какое мы хотели бы, чтобы ребенок мог съесть в перерывах между приемами пищи. Если он решит съесть все сразу после завтрака, значит, он останется без перекусов на целый день.

• Мерные стаканы и ложки, весы и ложки для перемешивания ингредиентов для выпечки.

• Пульверизатор и скребок для мытья окон.

• Маленькая лейка, если в доме есть комнатные растения.

Примечание о мерах безопасности: храните острые ножи в недоступном для детей месте и покажите ребенку, как пользоваться ими, когда он будет к этому готов, будьте готовы присматривать за его работой.

Столовая

• Во время перекуса дети могут сидеть за низкими столами и стульями, призывайте их есть за столом (не позволяйте гулять по дому с едой).

• Во время приемов пищи мне нравится сидеть всей семьей за обеденным столом. Ищите стульчик, на который ребенок сможет самостоятельно забираться и с которого сможет сам спускаться, например стульчик Stokke или что-то похожее.

• Во время еды следует ставить на стол маленький кувшин с небольшим количеством воды или молока, чтобы дети могли наливать их себе в стакан. Наливаем в кувшин только такое количество жидкости, которое готовы потом вытереть.

• Держите наготове рукавицы или губки на случай, если что-то прольется.

• Для того чтобы носить посуду с кухни на обеденный стол, можно использовать небольшую корзинку. Если мы накрываем обеденный стол для приема пищи, нам может понадобиться ступенька, чтобы ребенок смог дотянуться до стола.

• Для малыша может быть полезно использовать настольный коврик со специальными метками, на который можно поставить тарелку, столовые приборы и стакан. У одной из мам в моей школе возникла отличная идея сфотографировать любимый набор посуды ребенка, напечатать его на бумаге и заламинировать – идеальное руководство для ребенка, которым он будет пользоваться при сервировке стола.

• Несколько (собранных вручную) цветов на столе делают каждый прием пищи особенным.

Спальня

• Напольный матрас или детская кровать, на которую ребенок может залезть и с которой сможет спуститься самостоятельно.

• Если позволяет пространство, маленькая полка с несколькими вариантами материалов, с которыми ребенок может тихо играть, когда просыпается.

• Корзина или полка с книгами.

• Зеркало в полный рост помогает ребенку увидеть строение всего его тела и помогает одеваться.

• Небольшой шкаф-купе с полками, ящиками или пространством для вешалок, до которых ребенок может дотянуться. Или используйте корзину с ограниченным количеством одежды, подходящей по сезону, чтобы каждый день выбирать, в чем пойти. Храните одежду на другие сезоны вне досягаемости для ребенка, чтобы избежать возможных споров.

• Убедитесь, что помещение полностью безопасно для детей: закройте электрические розетки, уберите все торчащие провода, спрячьте шнурки от штор (которые представляют опасность удушья) и установите детские замки-блокираторы на окна.

Ванная

• Место для переодевания. Уже научившиеся стоять дети часто не любят, когда их укладывают, чтобы сменить им подгузники. В таком случае допустимо менять подгузники, стоя в ванной, чтобы ребенок понял, что именно в этой комнате он будет ходить в туалет. Также в качестве одного из этапов процесса переодевания мы можем начать приучать ребенка к горшку или унитазу (подробнее о туалете см. в главе 7).

• Низкая ступенька/табуретка поможет ребенку доставать до раковины и забираться в ванну.

• Маленький кусочек мыла или жидкое мыло, которым ребенок сможет самостоятельно пользоваться.

• Зубная щетка, зубная паста, расческа, расположенные в месте, где ребенок сможет их достать.

• Зеркало, расположенное на уровне роста ребенка или до которого он сможет дотянуться.

• Корзина для грязной/мокрой одежды.

• Низкий крючок или вешалка для того, чтобы ребенок мог пользоваться собственным полотенцем.

• Маленькие бутылочки с гелем для душа, шампунем и кондиционером, которыми ребенок может научиться пользоваться. Немного пополняйте их каждый день, если ребенок любит выдавливать лишнее.

Зона для творчества

• Доступ к художественным материалам, например небольшой набор ящиков с карандашами, бумагой, клеем, штампиками и картинками для коллажей.

• Когда ребенок повзрослеет, мы можем положить туда ножницы, скотч и степлер.

• Отдавайте предпочтение не количеству, а качеству материалов.

• Материалы для малышей могут в готовом виде быть собраны в лотках – например, один лоток для рисования и один лоток для работы с клеем.

• Примерно в 3 года ребенку начинает нравиться самому собирать материалы, которые ему понадобятся. В этом случае хорошо бы подготовить лоток, в который ребенок сможет сам выбирать материалы для творчества из предложенных.

• Упростите процесс уборки: место для просушивания поделок и рисунков, место для обрезков бумаги, которые можно будет использовать повторно, место для переработки отходов.

• Малышам в основном интересен процесс, а не результат, поэтому вот несколько идей, куда можно деть готовые произведения искусства:

– используйте офисные лотки для рисунков, которые ребенок хочет сохранить или доделать позже; как только лотки будут заполнены, вклейте избранные работы в альбом;

– чтобы не хранить слишком объемные работы, фотографируйте их на память;

– повторно используйте работы ребенка в качестве оберточной бумаги;

– советуйте ребенку использовать обе стороны листа;

– устройте выставку некоторых работ ребенка. Например, можно использовать вращающиеся фоторамки, повесить работы

на веревку или проволоку или прикрепить магнитами на холодильник.

Уютный уголок для чтения

• Купите книжный шкаф, в котором книги выставлены обложкой вперед, чтобы ребенок легко мог их видеть. Или используйте корзину для книг.

• Выставляйте лишь по нескольку книг и при необходимости меняйте ассортимент.

• Используйте кресло-мешок, подушки, низкий стульчик или удобный напольный коврик.

• У окна можно читать в приятном естественном освещении.

• Организуйте уютный уголок в старом шкафу, просто сняв дверцы, или постройте палатку, в которую можно забраться.

Улица

• Создавайте возможности для занятий спортом: бег, подпрыгивания, прыжки на скакалке, лазание по перекладинам (качаясь как обезьянки), катание с горки, танцы, раскачивание на веревке, старой шине или обычных качелях.

• Садоводство: маленькие грабли, совки, садовые вилы, тачки.

• Небольшой огород, за которым ребенок может помогать нам ухаживать. Если самим выращивать овощи на грядках, в горшках на балконе или прямо в доме – ребенок научится ценить продукты питания, видя, откуда они берутся и сколько времени требуется для выращивания и ухода за ними.

• Место, где можно посидеть или спокойно полежать, наблюдая за облаками.

• Вода: ведро с водой и кистью, чтобы «раскрашивать» кирпичики или тротуарную плитку, пульверизаторы для мытья окон или столик для игры с водой.

• Песочница.

• Лабиринт из маленьких камней.

• Место возле двери, где ребенок будет надевать уличную обувь или вытирать ноги, чтобы войти внутрь.

• Корзины и банки для создания сезонных коллекций из природных материалов.

• Копание в грязи, смешивание грязи, воссоединение с землей.

• Хижины или шалаши из ивовых ветвей.

• Создайте для ребенка секретные тропы, которые он сможет исследовать.

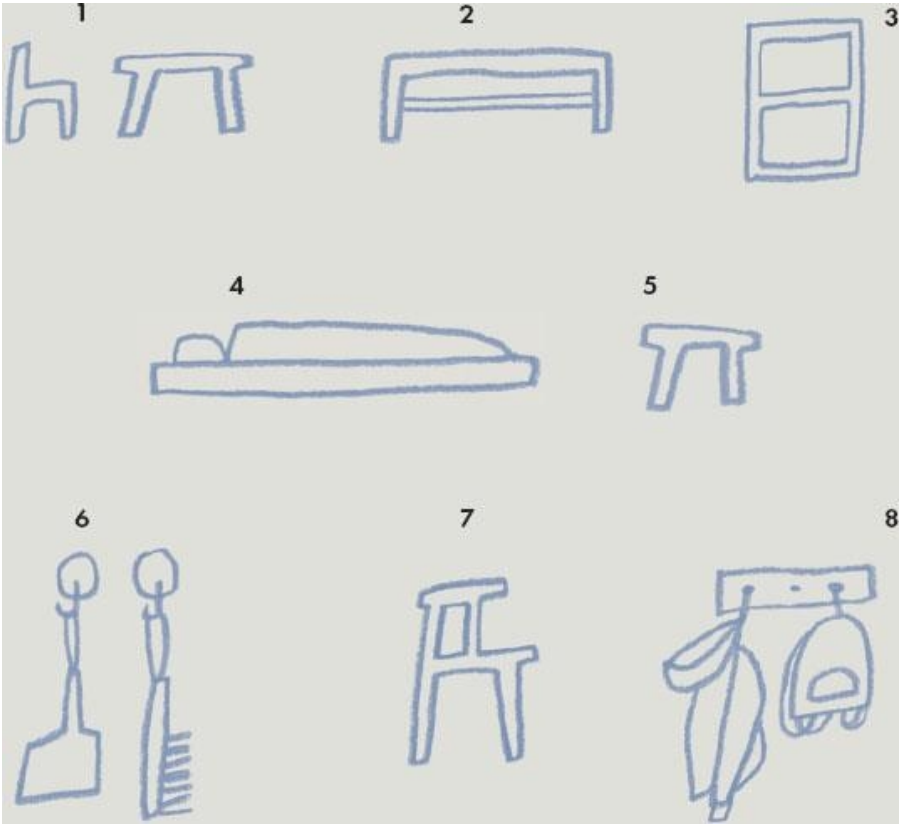
Существует много источников вдохновения для обустройства наших уличных зон. Мне нравятся «естественные игровые площадки» с природными элементами, встроенными в дизайн. Например, горка, встроенная в склон во дворе, или дорожки, выложенные из натуральных камней. Для вдохновения ознакомьтесь с работами Расти Килера, который создает подобные природные игровые площадки для детей.

Примечание: Если дома нет свободного места, попробуйте организовать что-то похожее на близлежащей детской площадке, в лесу, на пляже, на озере или в горах.

БАЗОВЫЙ ДОМАШНИЙ НАБОР ДЛЯ МАЛЫШЕЙ МОНТЕССОРИ

Вот восемь основных предметов/инструментов для того, чтобы почти без затрат ввести систему Монтессори у себя дома.

1. Маленькие стол и стул
2. Низкая полка
3. Книжный шкаф, книжная полка
4. Низкая кровать, матрас для сна на полу, на который ребенок может самостоятельно залезть
5. Низкий стульчик, для того чтобы дотягиваться до раковины, унитаза и т. д.
6. Низкие крючки с умывальными принадлежностями
7. Стул-стремянка, стул-башня для помощи на кухне
8. Низкие крючки для куртки и сумки в прихожей


1
2
3
4
5
6
7
8

Основные принципы, которые следует помнить

Разбираемся с беспорядком

Кто-то может подумать: «Я никогда не смогу содержать дом в таком порядке. У нас слишком много вещей».

Первый шаг – уменьшить количество игрушек, книг, а также материалов для творчества и остальной хлам, который накапливается в наших домах. Положите в коробку те игрушки, которыми ребенок пользуется нечасто или которые кажутся ему слишком сложными. Эту коробку можно убрать до той поры, пока ребенку не понадобится смена деятельности, новое задание. Во вторую коробку отправьте предметы, предназначенные для маленьких детей, которые ими больше не используются или слишком просты. Найдите им новый дом или оставьте на потом для младшего брата или сестры.

Оставьте только те немногие вещи, которыми ребенок постоянно пользуется. Речь идет о том, чтобы постоянно находить подходящее количество занятий, которые удержат интерес малыша, и не зацикливаться на тех, которые больше не вызывают у него интереса.

Это будет непрерывный процесс, который в конечном итоге захватит нашего ребенка, приучая его к идеям о повторном использовании, переработке, благотворительности и заботе о наших игрушках и к мысли, что они могут быть переданы кому-то другому, когда мы будем готовы к чему-то новому.

Малыши не умеют так просто отпускать вещи. Приучайте ребенка к мысли, что какие-то из них попадают в коробку для благотворительности. Или отдаются другой семье. Предложите ему в последний раз поиграть с игрушкой, а потом положить ее в коробку, когда закончит. Затем он может помочь вам вынести ее из дома. А если нет возможности отдать коробку сразу, уберите ее из виду, чтобы ребенку не пришлось повторять процесс прощания.

Тем, кто заинтересован в еще более минималистичном подходе к обустройству дома, я рекомендую обратиться к Мари Кондо, автору книги «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни». Она рекомендует хранить в наших домах только те вещи, которые приносят нам радость или пользу. Попробуйте применить тот же принцип к игрушкам и предметам одежды вашего ребенка. И всегда говорите «спасибо» тем вещам, которыми больше не пользуетесь, прежде чем отпустить их.

Создаем уют

Наведение порядка не означает, что в нашем доме не должно быть ничего особенного. Мы можем разложить подушки, одеяла, растения и развесить картины на уровне роста ребенка. Выбирайте натуральные материалы корзин и ковров, чтобы добавить теплой атмосферы.

Наши дома соответствуют стране и времени, в котором мы живем. Имея разные корни и происхождение, мы можем использовать в интерьере сокровища или предметы мебели других культур, следуя также их ритуалам и традициям.

Мне нравится использовать элементы ручной работы, такие как бумажные флажки, изделия, связанные или сшитые своими руками, другие вещи, которые мы создали вместе. Эти детали делают наш дом особенным и неповторимым – то, что впитает ребенок и чем он будет дорожить.

Старинные предметы тоже могут сделать дом уникальным и добавить индивидуальности, при этом не загромождая пространство.

Все эти элементы делают дом домом, делают его спокойным, теплым и комфортным для нашего ребенка.

Обустраиваем дом так, чтобы сберечь свои силы

Воспитание малышей – это, в общем-то, нелегкая работа, и порою на нас наваливается усталость. Так давайте обустраивать дом таким образом, чтобы облегчить жизнь детям и, следовательно, нам самим.

Организуйте все так, чтобы дети могли более самостоятельно и успешно со всем справляться. Пусть все, что им необходимо, находится на высоте их роста, чтобы они легко могли этим пользоваться. Уберите все то, что им не следует трогать.

Продолжайте вносить изменения и подстраивать под ребенка окружающую обстановку, особенно по мере его взросления.

Стивенсон, опытный учитель Монтессори, поделилась со мной одним наблюдением. Каждый раз, когда ребенок в ее классе обращался к ней за помощью, она отмечала это, а затем организовывала все так, чтобы в следующий раз ребенок мог сделать все самостоятельно. Когда ребенок попросил салфетку – Сьюзан поставила коробку с салфетками на уровне его роста. Он вытащил все салфетки – она приготовила маленькую корзинку, в которой лежали несколько аккуратно сложенных и готовых к использованию салфеток.

Помните – мы хотим, чтобы наши дома были «разрешающим», безопасным пространством для наших малышей. Иногда мы ловим себя на том, что говорим «нет», когда ребенок касается чего-то опасного или стучит по стеклу. Это значит, что нужно срочно искать способы организовать пространство по-другому, чтобы устранить предмет соблазна. Закрыть заманчивую электрическую розетку, переставить мебель, чтобы закрыть доступ к нежелательным для исследования местам, использовать детские замки-блокираторы на дверцах шкафов, убрать хрупкий стеклянный шкаф куда-нибудь на чердак до тех пор, пока наш ребенок не станет постарше.

Если не удается добиться того, чтобы весь дом был безопасным, то надо подумать об обустройстве хотя бы одной «разрешающей» зоны, где ребенок сможет свободно играть, возможно, с детской перегородкой в дверном проходе. (Мы все еще хотим, чтобы ребенок мог много двигаться, поэтому старайтесь не использовать манежи, которые будут ограничивать его движение.)

Делим территорию

Если в семье больше одного ребенка, то вот несколько дополнительных моментов, на которые необходимо обратить внимание:

• Оснащение помещений для людей разного возраста

– Используйте нижние полки для занятий младших детей. На верхние полки поместите маленькие детали, более подходящие детям старшего возраста.

– Храните мелкие детали в контейнерах, которые будет трудно открыть детям младшего возраста.

– Подготовьте одно или несколько мест, где каждый ребенок сможет побыть один. Самое простое – построить домик из двух стульев и одеяла, в котором можно спрятаться. Можно даже

повесить снаружи табличку с надписью «Посторонним вход воспрещен» и указывать на нее, если брат или сестра малыша подойдет к его домику. Мы можем сказать им: «Здесь написано, что посторонним туда нельзя. Похоже, твой брат сейчас хочет побыть наедине. Давай найдем, чем еще можно заняться».

– Если младший брат или сестра вмешиваются, постарайтесь упростить занятие, чтобы они тоже могли поучаствовать.

• Совместное использование игрушек

– Составьте план того, как дети будут делить игрушки и игры. (Более подробную информацию о совместном использовании см. в главе 7.)

• Совместное проживание

– Персонализируйте пространство каждого ребенка, например с помощью полки над кроватью с личными вещами, фотографиями и коллекциями.

– При необходимости обеспечьте детям личное пространство, например используя занавеску для разделения территории.

– Договоритесь о том, как помещение будет использоваться, например о том, когда выключать свет.

– Организуйте пространство таким образом, чтобы каждый ребенок мог в каком-то месте побыть один.

Небольшие пространства

Легко подумать, что было бы легче применять эти принципы, если бы у нас был большой дом. Однако эти идеи можно – а может быть, и необходимо – использовать, когда у нас дома не так много места. В наших интересах максимально эффективно использовать ограниченное пространство, которое в противном случае будет легко захламить и загромоздить. Я расцениваю ограничения (например, небольшое пространство) как дополнительные возможности для творчества.

Вот несколько идей, которые могут вам помочь:

• Идеально подойдут двухъярусные кровати. Оставляйте их незаправленными в течение дня, используя беспружинные тонкие матрасы в японском стиле, которые легко можно сложить и убрать.

• Купите многофункциональную мебель или избавьтесь от некоторых предметов, чтобы создать пространство для игр.

• Ищите светлую негромоздкую мебель, а также используйте нейтральную палитру цветов, чтобы пространство казалось просторнее.

• Держите меньше вещей на виду, чтобы помещение не было перегружено.

• Используйте пространство на стенах (например, доски с дырочками, для того чтобы вешать рисунки), или недостаточно используемое пространство для хранения (например, под кроватью), или замаскированные шкафы под потолком (возможно, выкрасив их в тот же цвет, что и стены).

Важность домашней обстановки

Эти идеи должны помочь нам вдохновиться на борьбу с хаосом и создание большего количества увлекательных мест для нашего ребенка.

Другие преимущества:

• Поощрение ребенка к участию в повседневной жизни.

• Поощрение его к самостоятельности.

• Обеспечение мирного, комфортного и творческого пространства для всей семьи.

• Помощь в развитии концентрации внимания ребенка с учетом меньшего количества помех и меньшего количества занятий.

• Способность ребенка впитать и оценить красоту.

• Начало воспитания в детях ответственности за свои вещи.

• Помощь в освоении культуры (культур), в которой (которых) они живут.

Устройство нашего дома может помочь придать некоторое спокойствие нашей жизни с ребенком. Я надеюсь, что эти идеи послужат источником вдохновения для внесения некоторых изменений. Мы всегда можем продолжать работать над своим домом, постепенно делая его еще более доступным, привлекательным и интересным для ребенка.

К ПРАКТИКЕ

1. Можем ли мы найти:

• мебель детских размеров?

• красивые элементы, такие как растения и картины?

• способы быть самостоятельным для ребенка?

• привлекательные занятия?

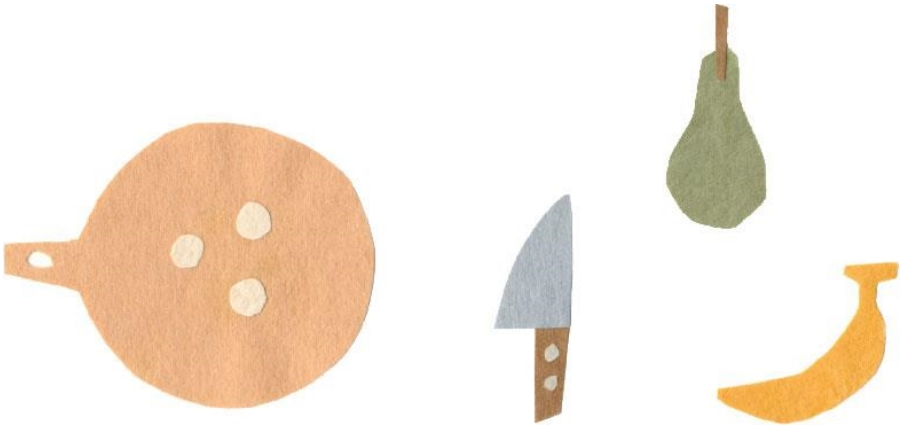
• способы избавиться от хаоса?

• место для каждой вещи и чтоб все вещи были на своих местах?

• место для хранения остальных вещей?

2. Можем ли мы взглянуть на окружающее нас пространство глазами ребенка?

3. Можем ли мы в каждой комнате нашего дома выделить место для ребенка?



Тур по дому
Австрия

Теперь пришло время вдохновиться домом Анны из школы Eltern vom Mars

Давайте посмотрим на Монтессори-дом Анны в Австрии. Все расположено на уровне роста ребенка, пространство организовано просто и красиво. У ребенка все на своих местах и все наготове. Простая палитра цветов очень успокаивает. Можно, пожалуйста, сюда переехать?

ЗОНА УХОДА ЗА СОБОЙ

Эта небольшая зона ухода за собой проста и привлекательна. Здесь ребенок может высморкаться, вытереть лицо или расчесаться. На низкой табуретке стоят две корзины, в одной из которых лежат салфетки, а в другой – расческа. Маленькая корзинка внизу предназначена для грязных салфеток. Зеркало, расположенное вертикально, позволяет ребенку видеть все свое тело и идеально подходит для того, чтобы быстро проверить свой внешний вид, перед тем как выйти из дома.

ЗОНА ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОГО ИСКУССТВА

Эта зона декоративно-прикладного искусства предназначена для детей старшего возраста. Открытые полки выглядят привлекательно и легкодоступны, а благодаря использованию лотков и контейнеров можно легко увидеть, какие материалы здесь есть.

Карандаши на верхней полке также смотрятся симпатично, они расположены по цвету и стоят в простых стеклянных банках из-под краски с наклейками для каждого цвета.

В маленьких контейнерах лежат бусины и нитки для продевания. Клейкая лента, дырокол и ножницы готовы к использованию. Маркеры лежат в прозрачном контейнере. Также имеются кисти и акварель.

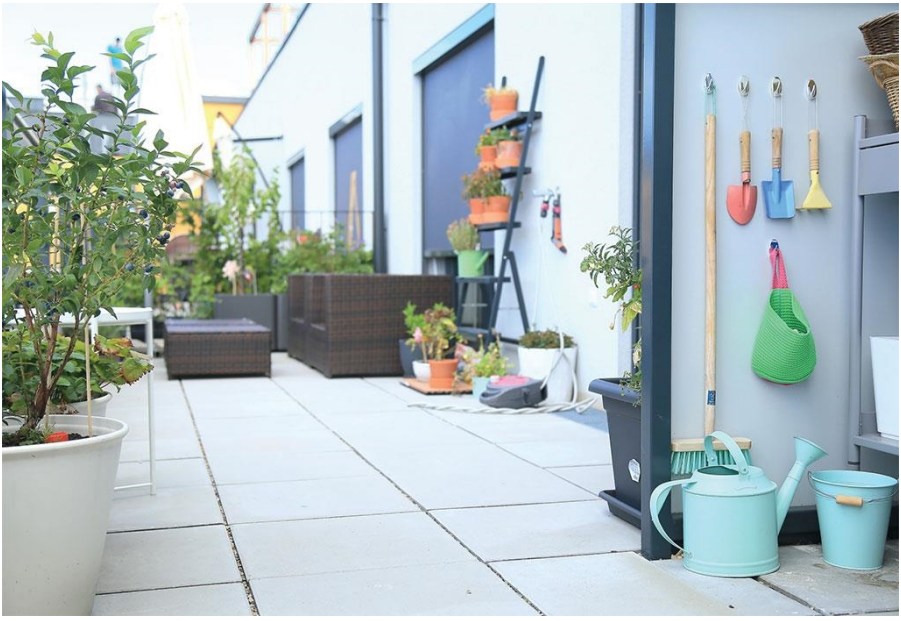
Растение смягчает пространство, а еще есть музыкальный плеер, чтобы ребенок мог самостоятельно выбирать музыку по душе.

Рядом с этой полкой расположены небольшой стул и столик, на котором ребенок может использовать эти материалы (не изображены на фото).

КУХНЯ

Нижний ящик на кухне позволяет ребенку самому брать кухонные приборы. Столовые приборы стоят в банках, а в корзинах лежат скалка, венчик и овощерезка. Также тут есть маленькая терка, соковыжималка, яйцерезка и яблокочистка.

УЛИЦА

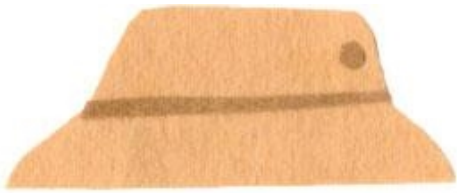


Площадка с твердым покрытием превращена в красивое, открытое пространство, которое можно исследовать.

Мы видим, как на крючках, готовые к использованию, висят метла и садовый инвентарь, рядом стоят лейка и ведро. Растения в горшках весело поливать, и вертикальное пространство тоже было использовано для расстановки еще большего количества растений.

Когда позволяет погода, эта зона также используется и для других видов деятельности, в таком случае всегда наготове небольшой поднос для завтрака или столик.

5
Воспитание любознательного ребенка, который чувствует, что его видят и слышат



Часть первая
Поощряем любознательность в нашем ребенке

Как мы уже обсуждали во второй главе, учителя Монтессори не верят, что ребенок – это сосуд, который нужно наполнить знаниями. Ребенок искренне любит учиться, делать открытия и находить творческие решения.

Как родители, мы тоже можем поощрять любопытство наших детей в домашней обстановке, используя пять ингредиентов.

Пять ингредиентов любопытства

1. Вера в ребенка

Доктор Монтессори призывает нас верить, что ребенок хочет учиться, и сам подсознательно понимает, над чем нужно работать, чтобы развиваться так, как нужно. Это означает, что если мы предоставляем ему богатую среду для изучения, нам не нужно заставлять его получать знания и навыки, а также беспокоиться, что он развивается «иначе», чем его сверстники.

Мы должны быть уверены, что у него свой личный путь развития, соответствующий его потребностям и протекающий в соответствии с собственными, уникальными временными рамками.

Детям вполне можно доверять самим познавать границы своего тела. Малыши – это любопытные ученики, которые хотят исследовать окружающий их мир. На этом пути могут происходить различные неприятные события, которые не всегда удается предотвратить (но, возможно, надо как раз позволить им произойти). В конце концов, именно так они учатся. И мы будем рядом, если они захотят, чтобы взрослые их поддержали. «Ой. Ты ударился? Тяжело смотреть на твою ранку. Я так рада, что твое тело создано для того, чтобы само себя залечивать. Разве это не удивительно?»

Мы постоянно беспокоимся о том, как развивается наш ребенок и причинит ли он себе вред. Можем ли мы попробовать отбросить эти заботы о будущем и наслаждаться тем, где он сегодня, на каком этапе своего уникального пути развития он находится сейчас?

2. Насыщенная образовательная среда

Для того чтобы у ребенка развилось любопытство к окружающему его миру и желание учиться, мы должны обеспечить ему насыщенную образовательную среду и дать ему время для ее изучения.

Эта среда необязательно должна быть заполнена дорогостоящими материалами. Исследовать природу можно абсолютно бесплатно. Попадание цепью или веревкой в картонную трубку ничего не стоит, а найти высушенную фасоль для сортировки можно за совсем небольшую цену.

В главе 3 о занятиях говорилось, что нужно продолжать наблюдать за нашим ребенком и давать ему возможность практиковать навыки, которые он сейчас осваивает.

Как выглядит среда, которая окружает нашего ребенка, – физическая, социальная и даже взрослые рядом с ним? Предоставляет ли она ему богатые возможности для совершения открытий?

3. Время

Чтобы дети могли развиваться и следовать своему желанию открывать, исследовать и удивляться, им нужно время. Это время не входит в расписание дня. Это время, которое не отберут. Даже то время, когда ребенку скучно.

Оставьте ребенку время для исследований. Оставьте время для движения, развития речи и разговоров, создания новых связей, любопытства и восхищения.

Работаем ли мы или сидим с ребенком в течение всего дня, давайте творчески посмотрим на наши дни и недели. Реально ли организовать все так, чтобы каждый день выделять дополнительные 15–30 минут ничем не занятого времени? Может быть, час или два в выходные? Какими обязательствами можно пожертвовать?

4. Надежная и безопасная основа

Как родители, мы в состоянии обеспечить нашим детям физическую и эмоциональную защищенность. Физически мы защищаем их от электрических розеток, оживленных дорог и других опасностей. Делаем наш дом безопасным для малышей или, по крайней мере, выделяем в нем какое-то пространство, которое они могут свободно исследовать.

Эмоционально мы тоже можем дать ему безопасность. Просто принимать каждого маленького человечка таким, какой он есть, и тогда малыш станет подпускать нас к себе близко, даже когда ему тяжело.

Такое чувство защищенности позволяет ребенку быть любопытным к окружающему миру.

Есть ли способы показать ребенку, что мы рядом, особенно когда у него трудности? Способны ли мы смотреть ему в глаза и принимать переполняющие его чувства, которые он испытывает к вещам, которые кажутся нам незначительными?

5. Поощрение чувства удивления

Мы можем задавать ребенку вопросы о мире, который мы видим, предлагать исследовать его всеми своими органами чувств и как можно чаще находиться на природе.

Создаем ли мы чудо для нашего малыша? Разрешаем ли ему исследовать мир, используя все свои органы чувств? Используем ли мы вылазки на природу, чтобы подарить ребенку чувство восхищения?

Семь правил для любознательных людей

Когда мы обеспечиваем этими пятью ингредиентами нашего ребенка, у него появляется прочная основа, благодаря которой он может узнавать окружающий мир и развивать способность мыслить и делать что-то самостоятельно.

Основываясь на пяти основных ингредиентах, нетрудно выявить семь принципов, которые помогут детям стать любопытными людьми.

1. Следуйте за вашим малышом – позволяйте ему вести нас за собой.
2. Поощряйте практическое обучение – пусть он изучает мир.
3. Включайте ребенка в повседневные дела – позвольте ему участвовать в них.
4. Продвигайтесь не спеша – пусть он развивается в своем темпе.
5. Помогайте все делать самому – пусть он будет самостоятельным и ответственным.
6. Поощряйте творческий потенциал – пусть он фантазирует.
7. Наблюдайте – пусть он покажет нам все сам.

Давайте рассмотрим каждый из принципов по порядку, чтобы понять, как они могут помочь нам ввести систему Монтессори в нашу повседневную жизнь.

1. Следуйте за ребенком

Это способ обучения ребенка. Это путь, по которому он идет. Он учится всему, не зная, что он учится… и всегда идет по пути радости и любви.

доктор Мария Монтессори. Впитывающий разум ребенка

Мы уже говорили о том, как важно позволять ребенку вести нас за собой, не прерывать, когда он чем-то занимается (по крайней мере, насколько это возможно), и поддерживать его интересы. Но, думаю, повторить это еще раз не будет лишним. В этом и заключается суть подхода Монтессори.

Это может означать, что мы решили пойти прогуляться и позволили ребенку идти впереди и выбирать путь. Мы останавливаемся и идем в его темпе.

Это может означать, что мы постоянно говорим о маяках, ходим смотреть на маяки, читаем книги о маяках, делаем макет маяка с нашим ребенком, если на данный момент это главный его интерес.

Если ребенок не очень продуктивен с утра, это может означать, что мы будем готовить все с вечера.

Следовать за ребенком означает следовать его уникальному графику, видеть, на каком этапе он находится сегодня, и не навязывать себе идею о том, когда он должен учиться.

Позвольте мне кое-что прояснить. **Следование за ребенком – это не вседозволенность, позволяющая ему делать все, что ему заблагорассудится.** Если это необходимо, мы будем устанавливать ограничения, обеспечивая безопасность и заботу ребенка о себе, окружающей среде и других людях.

Но это тоже не является четкой установкой. Каждый раз, когда мы осознаем, что отдаем приказы, читаем нотации или даем слишком много информации, давайте задумаемся: *«Ах да. Как мне найти способ отступить и позволить ребенку вести меня за собой?»*

Мы часто думаем: «Но нам же нужно выполнять определенные задачи». Да, это так. Нам надо одеться, сходить в детский сад, поужинать, принять ванну… Все эти необходимые действия можно выполнить, но как бы «следуя за ребенком». Научиться договариваться с ним, вместо того чтобы практиковать

взяточничество, угрозы или наказания, – вот наша задача. В главе 6 мы рассмотрим способы установления границ и налаживания сотрудничества с малышом.

2. Поощряйте обучение на практике

Дети лучше всего учатся, когда они прикасаются к вещам, чувствуют запах, слышат, пробуют и видят. Чтобы воспитывать в них любопытство, ищите способы дать им возможность приобретать новый опыт сразу на практике.

Когда малыш начинает задавать вопросы, вместо того чтобы просто дать ему ответ, лучше сказать: «Не знаю. Давай выясним это вместе». И далее поставить какой-нибудь небольшой эксперимент или вместе что-нибудь исследовать, например достать увеличительное стекло, чтобы дать ребенку возможность взглянуть на предмет поближе. Или сходить в зоопарк, в библиотеку, чтобы найти интересующие нас книги, или же спросить у соседа, который больше нас разбирается в этой теме.

Наши дети приучаются к мысли, что если они чего-то не знают, то могут проявить изобретательность и найти способ выяснить это, зачастую на собственном опыте.

Дома они будут исследовать то, что их окружает, трогая разные вещи. Вместо того чтобы говорить «не трогай», лучше наблюдать за навыками, которые они отрабатывают, и искать способ показать им более подходящее для этого занятие. Если ребенок берет книги с книжной полки, нам приходится ставить их обратно, чтобы он мог отрабатывать этот навык снова и снова. Или, если нам не хочется играть в эту игру, мы можем подумать и предложить ему, какие другие вещи он сможет доставать из определенного места, например нашу коллекцию шарфов из ящика. Когда мы увидим, что малыш изучает наш бумажник, доставая оттуда все карты и наличные, тогда необходимо предложить ему несколько других контейнеров, чтобы он мог открывать-закрывать их и находить разные мелочи внутри. В нашем классе у нас даже есть старый бумажник с некоторыми моими старыми скидочными картами и читательскими билетами.

Опять же природа – это прекрасное место, которое предоставляет нам кучу возможностей для практического обучения и сенсорного развития: от ветра или лучей солнца на лице до песка или земли в ладошках, от звука волн или хруста листьев до запаха моря или травы в лесу.

3. Включайте ребенка в повседневные дела

Малышам интересно, чем мы занимаемся. Они хотят быть значимыми членами семьи. Они не просто пытаются вывести нас из себя, путаясь под ногами.

В главе 3 мы рассмотрели многие повседневные дела, в которые мы можем вовлечь наших малышей.

Может быть, мы уговорим ребенка помочь нам с приготовлением еды. Например, позовем его и скажем: «Мы готовим ужин. С чем хочешь помочь?» Он может что-нибудь нам подавать или использовать стул-стремянку, чтобы самостоятельно дотянуться до столешницы. Обязательно надо выделить ему отдельный фартук, проследить, чтобы он помыл руки, попросить оторвать несколько листьев салата и ополоснуть их. Позвольте ему уйти, если он потеряет интерес к этому занятию.

Вместо того чтобы относиться к стирке как к очередной обязанности по дому, можно рассматривать ее как возможность заняться чем-то вместе с детьми. Помню, когда мой сын был маленьким, я держала его на руках, чтобы он мог дотянуться до кнопок стиральной машины. Он часто помогал мне доставать постиранные вещи, а потом играл с прищепками, пока я развешивала одежду. (Хорошо бы натянуть дополнительную бельевую веревку пониже, чтобы дети тоже могли развешивать одежду.) Нам повезло, что в то время мы жили в Австралии и у нас была возможность натянуть веревку на улице. Моя дочь лежала на коврике, играла и наблюдала за тем, как мы болтали. Иногда это выглядело почти как домашняя идиллия. В большинстве случаев это выглядело скорее как организованный хаос, но было очень весело.

Когда мы вовлекаем в свои дела маленьких детей, это означает, что весь процесс будет протекать гораздо медленнее и, возможно, будет выполняться не так аккуратно. Но мы создаем прочную связь с ребенком и воспоминания, которые останутся с нами на всю жизнь. Те из нас, кто пытается совмещать это с ежедневной работой и обязательствами, могут начать с моментов, когда у них будет свободное время. Это значит, что, возможно, придется выделять дополнительные час или два каждые выходные, когда вы остаетесь дома и вместе занимаетесь стиркой белья, печете печенье или ухаживаете за растениями и садом. Понятно, что по будням у нас может не хватать времени и терпения позволять нашим детям готовить, но они могут участвовать в сервировке стола, за ужином наливать себе сок в стакан и убирать за собой тарелки после еды. Правильно начать с того, что нам нравится делать больше всего и чем мы с удовольствием занялись бы вместе с нашими детьми.

Еще больше идей вы можете найти в списке «занятий для

практической жизни» в главе 3 или в списке занятий, приведенном в приложении.

4. Делайте все не спеша

> *Будьте быстрее, когда есть смысл поторопиться, и медленнее, когда требуется медлительность. Стремитесь жить в, как это называют музыканты, tempo giusto – нужном, целесообразном темпе.*
>
> *Карл Оноре. Без суеты. Как перестать спешить и начать жить*

У малышей «темпо джусто» часто будет намного медленнее, чем мы привыкли. Они не любят торопиться (за исключением тех случаев, когда видят большое открытое пространство, тогда им просто необходимо бегать).

Останавливайтесь и вместе разглядывайте трещины на тротуаре и наслаждайтесь самим процессом, а не результатом. Медленный темп дает ребенку время изучать мир и проявлять любопытство. И нам было бы неплохо поучиться этому у детей. Они напоминают нам о необходимости замедлить бег и прочувствовать момент. Мы можем перестать составлять списки дел в голове и беспокоиться о прошлом или будущем.

Чтобы найти взаимопонимание с ребенком, нам следует жить не спеша. Например, не твердить каждое утро: «Поторопись, опоздаем!» Это заставляет малыша нервничать. Он сопротивляется. И в итоге мы выходим из дома еще позже.

Если мы всегда живем в неторопливом темпе, то в тех редких случаях, когда нам нужно поторопиться, например чтобы успеть на автобус или потому, что проспали будильник, ребенок будет гораздо более сговорчивым. Если же торопимся каждый день, то он может не слышать наши просьбы, когда нам действительно требуется его помощь.

5. Помоги мне сделать это самому

«Помоги мне сделать это самому» – выражение, часто используемое в Монтессори. Это значит:

• создавать условия для того, чтобы наш ребенок делал успехи без чьей-то помощи

• вмешиваться как можно меньше и по мере необходимости, а затем отступать, чтобы ребенок продолжал делать попытки
• давать время попрактиковаться
• выражать принятие и поддержку

Как обучать наших детей новым навыкам

Разбейте задачу на маленькие шаги и очень медленно покажите, как их выполнять. Малыши поймут все быстрее, если мы не будем разговаривать, когда показываем. Просто скажите «Смотри!» и показывайте с помощью медленных, понятных движений.

Накопление навыков

Мне нравится, как одни материалы Монтессори в классе строятся на базе других, когда ребенок выполняет занятия от простого к более сложному, как бы возводя новый навык на основе предыдущего.

Используя тот же принцип, мы приучаем маленького человечка к самостоятельности в домашних делах. По мере того как ребенок начинает лучше разбираться и становится более ответственным, надстраиваем новые навыки. Занятия усложнятся, или будут иметь больше шагов, или потребуют от него выполнения заданий в несколько этапов.

Например, сначала показываем ему, как надевать ботинок. Затем – как затягивать липучки. Как только он овладеет этим навыком, то сможет научиться нажимать на липучки, чтобы застегнуть их. Затем мы предложим ему обуваться самостоятельно.

Давайте ребенку время

Когда мы выделяем достаточно времени на наши повседневные заботы, то помогаем детям делать все самостоятельно. Например, можно позволить им одеваться в своем темпе. Это не означает предоставления ребенку неограниченного количества времени, но, к примеру, если дать ребенку десять-пятнадцать минут на одевание, то у нас появится время посидеть рядом на полу с чашкой чая, имея возможность расслабиться и насладиться тем, как мы помогаем ему

самостоятельно приобрести навык.

В дождливые дни очень хорошо тренироваться, разрешая малышу снимать носки, надевать их, снимать и надевать.

Эти ежедневные занятия могут помочь нам наладить связь с ребенком и дают возможности для такого способа обучения, когда малыш учится делать что-то самостоятельно и обретает уверенность в своих силах.

Если мы начинаем расстраиваться из-за того, что это занимает слишком много времени, лучше не раздражаться, а спокойно принять тот факт, что на этот раз мы поможем, а завтра попробуем еще раз.

Спокойно относитесь к ошибкам

> Ничто не может так быстро отбить желание проявить себя, как то, что мы переделываем за ними уже сделанное.
>
> *Джин К. Миллер, Марианна Уайт Данлэп.*
>
> *Эффективность осознанного родительства*

Ошибки – это всего лишь возможность учиться. Наши дети будут совершать ошибки, ломать и разбивать вещи и иногда даже обижать кого-то. Или, предлагая свою помощь, они, скорее всего, будут справляться со своей задачей не так хорошо, как это сделали бы мы.

Вместо того чтобы наказывать, читать нотации или исправлять, попробуйте это:

1. Если ребенок называет что-то неправильным словом, отметим про себя, что этого он пока не знает. Можно научить его этому слову в другое (более нейтральное) время. Он будет более открыт для изучения этого слова позже, чем сейчас, когда его поправляют. В Монтессори говорят так: «Учи преподавая, а не исправляя».

2. Когда что-то ломается или разливается – не страшно. Ведь у нас всегда наготове все необходимое, чтобы помочь ребенку убрать за собой.

3. Обязательно надо поддерживать малыша, когда он извиняется перед тем, кого обидел.

4. Мы можем подавать ему пример, как не относиться к себе слишком строго, когда совершаешь ошибку, а также показывать ему, что нам жаль: «Прости. Я должна была сказать…» или «Мне нужно было поступить вот так…».

Предлагаем помощь

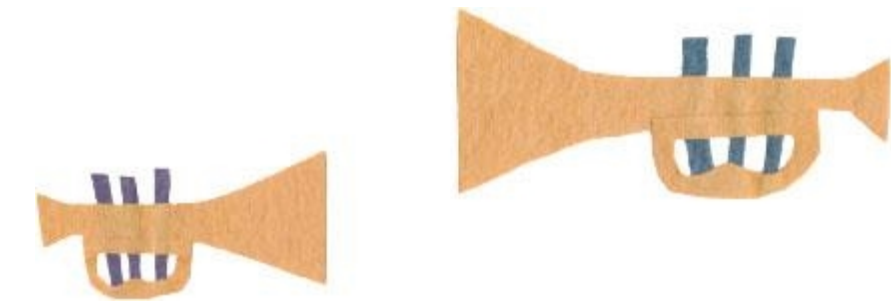
Вместо того чтобы скорее бежать помогать малышу, мы ждем, как долго он сможет выдержать. Если он застрял на одном месте или выполняет новую или слишком трудную задачу, почему бы не предложить свою помощь?

«Хочешь, чтобы я или кто-то другой помог тебе это сделать?»

«Хотите посмотреть, как я это делаю?»

«Ты пытался сделать вот так?..»

И помогаем, только если ребенок этого захочет.



6. Поощряйте креативность

Чем больше у ребенка опыта реальной целенаправленной деятельности и разрешения проблем, тем более полезным, творческим и эффективным будет его воображение.

Сьюзан Стивенсон.
Радостное дитя

Существует распространенное заблуждение, что система Монтессори не поддерживает и не поощряет творчество и развитие воображения у детей. Причинами называют то, что материалы Монтессори предназначены для конкретной цели, а не просто для свободного использования. Еще то, что у нас в классе нет игрового уголка, ну и то, что мы не поощряем фантазирование у детей в возрасте до 6 лет (мы скорее сосредоточены на реальном мире вокруг них).

Воображение отличается от фантазирования

Фантазировать означает создавать что-то, чего не существует на самом деле. Детям до 6 лет непросто понять разницу между тем, что выдумано, и тем, что реально. В научном исследовании «Мечтают ли монстры? Как маленькие дети понимают разницу между фантазией и реальностью» Тани Шэрон и Жаклин Д. Вулли показывали детям изображения фантастических и реальных животных. Трехлетним было трудно отличить реальные сцены от фантастических.

Наверняка вы неоднократно наблюдали за тем, как ребенок боится чего-то увиденного в книгах или кино, от драконов и монстров до сцен, которые показывают в новостях. Для него они могут казаться очень реалистичными.

Воображение же включается, когда наш разум впитывает информацию, которую мы узнали, и с ее помощью находит различные творческие решения. В подходе Монтессори с самых ранних лет ребенка создается основа для его жизни в качестве творческого и креативного гражданина мира.

Чтобы заложить прочный фундамент, необходимо обеспечить детям опыт практической деятельности с первых лет жизни. В возрасте около 2,5 года и старше мы увидим, как наш ребенок начинает играть в сюжетные игры. Это признак того, что он обрабатывает информацию о том, что видит вокруг себя (воображение). Ребенок играет в семью, печет нам печенье и представляет себя школьным учителем. Он творчески мыслит, не отвлекаясь на драконов, монстров и другие вещи, которые он не может видеть или переживать напрямую (фантазия).

Предоставляя материалы для таких игр, используем предметы с не очень конкретным предназначением – шарфы и другие вещи можно использовать по-разному, в то время как костюм пожарного – только одним способом.

Сосредоточенность на реальности не ограничит творческий потенциал детей, а усилит его. Это очень ярко проявляется в подростковом возрасте, когда воображение становится особенно сильным и дети начинают придумывать творческие решения мировых проблем и пути осуществления различных социальных изменений.

А как же художественное творчество?

Как мы обсуждали в главе 4, создать красивое и привлекательное пространство для художественного творчества трудно. Но нам вполне по силам:

• располагать красивые материалы на уровне роста ребенка;

• завлекать ребенка – красивые лотки с подходящими по возрасту материалами для изучения;

• вдохнуть красоту в дом, используя картины и растения, которыми ребенок будет вдохновляться;

• когда речь идет о материалах, отдавать предпочтение качеству, а не количеству.

Кроме того, есть ключевые принципы, которые следует применять на практике, чтобы помочь ребенку развиваться в художественном творчестве. Мы можем:

• одобрять открытое использование материалов (реже использовать наборы для творчества и раскраски, которые указывают ребенку, какие действия выполнять);

• быть готовыми поощрять творческую активность – выделять на это время и спокойно относиться к исследованиям ребенка и к возникающему беспорядку;

• подготовить пространство, где не будет страшно что-либо испачкать; расслабиться, присоединиться к малышу и творить вместе;

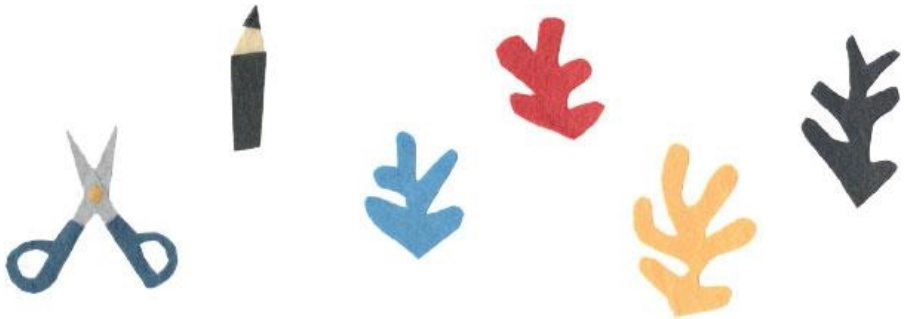
• спрашивать, а не утверждать. Вместо того чтобы наставлять нашего ребенка, мы можем поощрять пытливость ума;

• позволять скучать. Когда у нас есть ничем не занятое время, чтобы просто сидеть, ничего не делая (и не развлекая себя современными технологиями), у нашего ребенка появляется возможность скучать. Его разум может блуждать и мечтать, он может придумывать новые идеи и устанавливать новые связи. Когда разум скучает, он ищет стимуляции и больше склонен к творчеству;

• обращать внимание на процесс, а не на результат. Сосредотачиваться на усилиях нашего ребенка, устно их описывая: «Ты нарисовал большой круг», «Я смотрю, ты смешал эти два цвета»;

• давать понять ребенку, что в этой работе не может быть ошибок. Нам очень важно экспериментировать и чему-то учиться, даже когда дела идут не так, как мы ожидали.

Самое главное, мы можем весело проводить время, вдохновляя ребенка, изучая мир и создавая что-то новое вместе с ним.



7. Наблюдение

Учителя Монтессори часто говорят родителям: «Просто наблюдайте за своим ребенком». За чем именно наблюдать? Почему? И как?

Наблюдать – это видеть или воспринимать без какого-либо суждения или анализа. Это похоже на принцип работы камеры видеонаблюдения, которая объективно фиксирует ситуацию, а не анализирует увиденное.

Например, учитель Монтессори может формулировать следующие наблюдения об учащемся: «Джон выпускает карандаш из правой руки. Он падает на землю. Он смотрит в окно. Он переносит свой вес с левой на правую ногу. Он наклоняется. Он берет карандаш большим и указательным пальцами правой руки».

Наблюдая, мы по-научному фиксируем то, что видим, а не торопимся реагировать или делать какие-либо предположения. **Мы можем давать отклик на эту информацию, но не делать из нее выводы.**

Мы видим больше деталей, замечаем, если что-то меняется, и тренируемся не делать выводы об увиденном. Это позволяет нам каждый день смотреть на ребенка свежим взглядом.

Что делать с этими наблюдениями?

Эти наблюдения много в чем нам могут помочь.

Важно учиться видеть, что ребенок в своем развитии идет по собственному уникальному пути, следить за его интересами и удерживать его любопытство к происходящему в окружающем его мире.

Стараться сдерживать себя, не вмешиваться, но и видеть новые возможности в том, чтобы не ограничивать любопытство и креативность ребенка. Также не упускать ситуации, когда необходимо спокойно вмешаться, чтобы обезопасить ребенка.

Когда мы наблюдаем за ребенком в течение определенного периода времени, то начинаем замечать тонкие различия в его поведении, которые в противном случае могли бы пропустить.

Наблюдение также позволяет увидеть, какие факторы окружающей среды способствуют или препятствуют развитию самостоятельности, двигательной активности, навыков общения или других областей жизни ребенка.

Наблюдение помогает нам поощрять в наших детях природную любознательность и тягу к учению. А также смотреть на ребенка ясно и без осуждения или предвзятого представления о том, на что он способен.

ВЕЩИ, ЗА КОТОРЫМИ МЫ МОЖЕМ НАБЛЮДАТЬ

МЕЛКОМОТОРНЫЕ НАВЫКИ

- Как ребенок хватает и держит предметы
- Какими пальцами и какой рукой он пользуется
- Каким способом он держит кисточку или карандаш
- Какие занятия позволяют ему развивать мелкомоторные навыки: продевание нитки, пинцетный захват и т. д.

КРУПНОМОТОРНЫЕ НАВЫКИ

- Как он встает или садится
- Как он ходит – расстояние между ногами или движения рук
- Крупномоторные навыки, которые он отрабатывает
- Выбирает ли он виды деятельности, в которых требуются крупномоторные навыки
- Помогает или мешает окружающая среда его двигательной активности

КОММУНИКАЦИЯ

- Звуки, слова, которые он произносит в процессе общения
- Улыбки
- Язык тела
- Как он самовыражается
- Зрительный контакт во время разговора
- Речь
- Как собеседники реагируют на него в процессе общения

КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

• Что его интересует

• Чем он занимается и какими навыками пытается овладеть, а также занятия, которые он может выполнить

• Как долго он играет с материалами

СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

• Взаимодействие с другими людьми – ровесниками или взрослыми

• Наблюдает ли он за другими людьми

• Как он просит о помощи

• Как он помогает другим людям

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

• Когда ребенок плачет, улыбается и смеется

• В каких ситуациях он чувствует себя комфортно или как себя успокаивает

• Как он реагирует на незнакомцев

• Как он переносит моменты разлуки

• Как он справляется, когда что-то идет не так, как ему хотелось

СОН

• Определенный режим сна

• Как он засыпает

• Качество сна

• Позы во время сна

• Как он просыпается

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

• Признаки самостоятельности

• Отношения со взрослыми людьми

ОДЕЖДА

• Помогает или мешает одежда движению и самостоятельности

• Пытается ли он самостоятельно одеваться и раздеваться

• Выражает ли он какие-либо предпочтения в одежде

САМОНАБЛЮДЕНИЕ

• Записывайте, как происходит наше общение – что мы говорим и как мы взаимодействуем с ребенком

• Происходит ли что-то с нами, когда мы наблюдаем за нашим ребенком

• Как мы реагируем, если наш ребенок не ест или не спит

• Что мы говорим, когда наш ребенок делает то, что нам нравится или не нравится

ПИТАНИЕ

• Что он ест и сколько

• Хороший он едок или плохой – нужно ли его кормить или он ест сам

ИНГРЕДИЕНТЫ И ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ПООЩРЕНИЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТИ В РЕБЕНКЕ

ПЯТЬ ИНГРЕДИЕНТОВ

1. Вера в ребенка
2. Насыщенная образовательная среда
3. Время
4. Безопасная и спокойная база
5. Поощрение чувства удивления

СЕМЬ ПРАВИЛ

1. Следуйте за ребенком
2. Поощряйте обучение на практике
3. Включайте ребенка в повседневные дела
4. Делайте все не спеша
5. Помоги мне помочь себе самому
6. Поощряйте креативность
7. Наблюдение

Часть вторая
Принятие ребенка таким, какой он есть

Малыши хотят чувствовать свою значимость, хотят чувствовать, что вписываются, хотят, чтобы их принимали такими, какие они есть. Если мы поймем это, мы сможем избежать стычек с ними, перестанем заводиться и постепенно станем способными направлять, поддерживать и указывать им путь.

Покажите малышам их значимость, дайте им чувство принадлежности и примите такими, какие они есть

Взгляд на мир глазами нашего ребенка помогает нам видеть все с его позиции. Это все равно что относиться к ребенку с сочувствием и сопереживать ему. Очень важно понимать, что каждый человек прав в своих глазах.

Если наш ребенок вырывает игрушку из рук другого ребенка, он не пытается плохо себя вести. Если мы посмотрим на это с его стороны, то поймем, что ему просто хочется поиграть именно с этой игрушкой прямо сейчас. В таком случае можно понаблюдать за ним, выяснить, нужна ли ему наша помощь, и при необходимости вмешаться.

Нам может показаться, что ребенок несет одни разрушения, потому что он, например, высыпает землю из горшков с растениями. Но если мы поставим себя на его место, то поймем, что он с уровня своего роста видит окружающий его удивительный мир, который необходимо исследовать прямо сейчас. А мы, наблюдая за ним, решаем, следует ли вмешаться – убрать растение подальше или, может быть, накрыть чем-то землю в горшке.

Прежде чем решить, что ребенок пытается вывести нас из себя тем, что показывает нам язык и смеется, давайте посмотрим на происходящее с его стороны: он пробует издавать новый звук, смотрит за нашей реакцией и выясняет причину и результат наших и его действий. Опять же, неплохо подождать и посмотреть, перестанет ли он делать это сам. Если нет, можно предложить ему другое веселое занятие, которое мы посчитаем более приемлемым, и сказать: «Мне не нравится, когда ты показываешь мне язык, но давай лучше пойдем и поваляемся на этом ковре».

Когда мы перестаем сопротивляться и просто наблюдаем за

ребенком, не критикуя его действия, это открывает нам возможность видеть и принимать его таким, какой он есть.

Когда задаем вопрос: «Как мне сделать так, чтобы мой ребенок стал менее стеснительным, лучше концентрировался, больше интересовался искусством, был активнее?» – мы не принимаем его таким, какой он есть. Лучшим решением будет научиться показывать нашему ребенку, что мы любим его именно таким, каким он является на этом этапе его жизни. Серьезно, ведь это то, чего хочет каждый человек.

Значимость. Чувство принадлежности. Принятие такими, какие мы есть.

Будьте его переводчиком

Глядя на мир глазами нашего ребенка, мы также можем, когда это необходимо, переводить его слова так, как если бы мы искали в словаре то, что он пытается сказать.

«Ты пытаешься сказать мне?..» – это полезная фраза, которую можно использовать, чтобы помочь выразить словами потребности ребенка.

Когда он бросает еду на пол, мы можем сказать: «Ты пытаешься сказать мне, что уже закончил обедать?»

Эта фраза подходит для общения с ребенком постарше, который ведет себя неподобающе или грубит людям. «Кажется, ты сейчас очень рассержен. Ты пытаешься сказать, что тебе не нравится, когда трогают твои игрушки?»

А еще мы можем переводить нашему партнеру или же дедушке или бабушке ребенка, если замечаем, что те расстраиваются. «Похоже, твой дедушка считает, что нужно есть, сидя за столом, но тебе очень хочется взять еду с собой в другую комнату».

Позволяйте все чувства, но не всякое поведение

Резонен вопрос: «Если я принимаю ребенка таким, какой он есть, смотрю на вещи его глазами и принимаю все его чувства, нужно ли мне принимать любое его поведение?»

Это совсем не так. Мы вмешиваемся, если ребенок ведет себя неподобающе и это необходимо прекратить. Нам, взрослым, следует действовать, как действует префронтальная кора (рациональная часть мозга) нашего ребенка, которая все еще продолжает развиваться. Мы вмешиваемся, чтобы уберечь его. Чтобы уберечь других людей. Чтобы уберечь самих себя. Чтобы показать ему, как быть ответственным человеком.

Примеры:

«Не соглашаться нормально, но я не могу позволить тебе обижать твою сестру. Ты садись с этой стороны от меня, а ты садись с другой».

«Я не могу позволить тебе говорить со мной в таком тоне, я не могу позволить тебе причинять себе вред. Но вижу, что происходит нечто важное, и я хочу в этом разобраться».

Даем ребенку обратную связь вместо похвалы

Учителя Монтессори любят помогать детям развивать чувство собственного достоинства, учиться принимать себя такими, какие они есть, и узнавать, как относиться к другим людям, чтобы чувствовать себя комфортно.

С 1970-х и 80-х годов родители сильно стремились хвалить своего ребенка, чтобы повысить его уверенность в себе. Так что мы часто слышим, как родители говорят: «Хорошая работа», «молодец», «умница». В голландском языке даже есть фраза: «Goed zo». Мы используем ее в ответ на все. Мы хвалим детей за их рисунки, за то, что они смыли за собой, аплодируем и считаем каждый маленький подвиг большой победой.

Такие похвалы являются внешними мотиваторами, которые исходят не от самого ребенка.

Альфи Кон написал полезную статью «Пять причин перестать говорить «Молодец!», в которой он подчеркивает, что:

• похвала может быть использована как инструмент давления, чтобы замотивировать детей;

• это может вызвать зависимость от постоянного одобрения;

• на самом деле похвалы могут лишить чувства радости, ведь дети смотрят на нашу реакцию, желая получить одобрение, вместо того чтобы испытывать восторг от осознания, что они чего-то достигли;

• дети могут потерять мотивацию, когда они делают что-то для похвалы, потому что основной смысл деятельности утрачивается;

• похвала может умалять достижение – когда деятельность связана с необходимостью достичь успеха, интерес или удовольствие ребенка снижается или же он старается меньше рисковать.

Учителя Монтессори считают, что ребенок научится вести себя хорошо, если мы поможем ему развить внутреннюю мотивацию – внутренний радар, который говорит, что правильно, а что нет, и дает понять, что помогает, а что причиняет вред самому ребенку или другим людям.

Что мы можем сказать вместо этого…

Сначала может показаться удивительным, как часто ребенку говорят «молодец». Когда мы начнем осознавать это, то сможем изменить ситуацию. При поиске альтернатив лучше всего подумать о том, что бы мы сказали другому взрослому человеку, давая ему обратную связь.

Вот несколько идей, которые я подчерпнула из книги Адель

Фабер и Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и слушать, чтобы дети говорили». Что мне нравится в этих советах, так это то, что мы даем ребенку более конкретное представление о том, что мы ценим в его действиях, и знакомим его с намного более богатым словарным запасом, чем простое «молодец».

1. Описываем, что видим

Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате и опишите, что сделал ребенок. Давайте обратную связь, используя положительные и фактические описания действий и достижений ребенка.

«Ты отнесла свою тарелку на кухню».

«Ты выглядишь очень довольным собой».

«Ты оделась самостоятельно».

«Ты сложил кубики в корзину и поставил ее обратно на полку».

«Ты использовал синюю и красную краски. Я смотрю, ты нарисовал завитки».

2. Словесно подводим итог

«Ты собрала вещи и готова отправиться на пляж. Вот что я называю самостоятельностью».

«Ты помог бабушке с сумкой. Вот что я называю заботой».

«Ты без моих просьб сам вытер пол шваброй. Вот что я называю находчивостью».

3. Описываем, что чувствуем

«Я так рада за тебя».

«Очень приятно заходить в гостиную, когда здесь все убрано».

Роли и ярлыки

Когда мы принимаем ребенка таким, какой он есть, важно также воспринимать его без всяких предубеждений и предвзятостей.

Как взрослые люди, мы должны быть осторожными и стараться не навешивать ярлыки на детей.

Скорее всего, в нашей жизни есть кто-то, кого называют

«позером», «забитым», «распущенным». Даже положительным ярлыкам трудно всегда соответствовать (например, «умный», «спортивный»).

Эти ярлыки могут оставаться с человеком всю жизнь – это то, от чего ребенок никогда не сможет избавиться.

Вместо этого мы можем помочь ребенку взглянуть на себя по-другому. Вместе вспоминайте истории, когда он добивался успеха в сложных делах. Пусть он подслушает, как мы рассказываем кому-то, как он упорно трудился, чтобы преодолеть трудность. Например, мы можем сказать «Мне понравилось наблюдать за тем, как ты бережно двумя руками несешь стакан на стол» ребенку, которого в любом другом случае прозвали бы неуклюжим.

Также ярлыки часто используются при взаимодействии с братьями и сестрами. Как только в семье рождается младший ребенок, старший внезапно становится «старшим братом или сестрой». Это огромная ответственность – постоянно вести себя хорошо и показывать своим братьям и сестрам, как быть «взрослым». Например, вместо того чтобы, отлучаясь, всегда оставлять за главного того, кто старше, лучше просить детей присматривать друг за другом независимо от возраста. Легко убедиться, что дети младшего возраста тоже берут на себя обязанности, соответствующие их возрасту, вместо того чтобы просто сваливать все на старших.

Давайте видеть и принимать нашего малыша таким, какой он есть. В радостные моменты. И когда ему тяжело. Каждый день.

Когда мы позволяем ребенку быть любопытным и даем ему чувство собственной значимости, принадлежности, принятия, то тем самым создаем прочную основу для взаимопонимания и доверия – это то, что нам потребуется для того, чтобы уметь договариваться с ребенком и устанавливать определенные границы.

Без связи с ребенком нам очень сложно с ним сотрудничать, без доверия установление границ становится сложной задачей.

К ПРАКТИКЕ

1. Как мы можем позволить ребенку еще больше проявлять свою любознательность?

• Чувствует ли наш ребенок, что мы ему верим?

• Окружает ли его насыщенная образовательная среда?

• Выделяем ли мы дополнительное время на то, чтобы он мог исследовать мир и развиваться в собственном темпе?

• Безопасно ли это для него физически и психологически?

• Как мы можем воспитывать в нем чувство восхищения?

2. Практикуйте наблюдение за нашим ребенком от десяти до пятнадцати минут в день.

• Будьте любопытны

• Будьте объективны

• Избегайте анализа

3. Как мы можем дать нашему ребенку чувство значимости и принадлежности и дать ему понять, что мы принимаем его таким, какой он есть?

• Смотрите на все его глазами

• Будьте переводчиком ребенка

• Давайте ему обратную связь, а не хвалите

• Избегайте ролей и ярлыков

6
Воспитываем в нашем ребенке ответственность и способность работать сообща

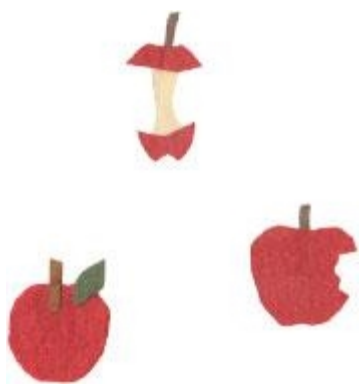
Часть первая
Развиваем умение работать сообща. Когда ваш ребенок не хочет вас слушать

Учить малышей работать сообща – сложная задача. Малыши по природе своей любопытны, импульсивны и идут на поводу у своих желаний. Часто, чтобы заставить малышей сотрудничать, взрослые используют угрозы, подкуп, наказания и постоянное повторение одного и того же.

Мы ловим себя на мысли: «Почему он меня не слушает?»

> Если вы тысячу раз повторили одно и то же, а ребенок так и не понял, значит, проблема не в ребенке.
>
> *Уолтер Б. Бар*

Почему в подходе Монтессори не используются угрозы, подкуп или наказания



Слово «дисциплина» происходит от латинского disciplina, что означает «преподавание; обучение». Поэтому мы должны подумать о том, чему мы учим наших детей и что узнают наши дети благодаря тому, как мы их дисциплинируем.

Угрозы, подкуп и наказания являются внешними мотиваторами. Ребенок может сотрудничать с нами, чтобы избежать наказания, или получить наклейку, или чтобы ему купили мороженое. Но такой способ редко имеет долгосрочный эффект. Это может быть быстрым решением, если вообще сработает. Или это может быть отвлекающим маневром, чтобы переключить внимание ребенка.

Однажды меня оставили после уроков за то, что я написала

плохую записку об учителе (в свою защиту скажу, что она была страшной, но мне все-таки не следовало называть ее драконом). Конечно же, учительница нашла записку. Я была так расстроена из-за того, что меня оставили после уроков, что сказала всем одноклассникам, что учительница – грымза. Наказание сработало? Вовсе нет. Вместо того чтобы жалеть о том, что обидела учителя, я чувствовала, что это она, а не я сделала что-то плохое.

Угрожая наказанием, например тайм-аутом, мы начинаем подрывать доверие между родителем и ребенком. Тут возможны две вещи. Он может начать бояться взрослого и сотрудничать из чувства страха или же найдет способ делать то, что он хочет, тайно, так, чтобы родитель об этом не узнал.

Аналогичным образом угрозы и подкуп могут заставить ребенка сотрудничать, но не потому, что ребенок хочет вам помочь. Он просто хочет избежать негативных последствий (наказаний) или воспользоваться предложенными преимуществами (вознаграждением). По мере взросления ребенка угрозы и взятки могут становиться все более изощренными. Если он привык делать что-либо только ради того, чтобы получить наклейку, то «цена» его сотрудничества будет расти.

Эти методы заставить малыша сотрудничать довольно изнурительны. Они возлагают всю ответственность на нас, взрослых. Мы думаем: «Как мне заставить моего ребенка одеваться (есть, мыть руки)?» В конце концов мы ворчим, и ребенок совсем перестает нас слушать.

Есть другой подход.

Каждый раз, когда ребенок бросает вызов, мы можем рассматривать это как возможность для нас – учить, а для него – учиться.

Давайте добавим к нашему набору инструментов для развития сотрудничества такие способы работы с ребенком, которые помогут нам наладить с ним связь (не теряя самообладания).

И давайте спросим себя: «Как я сейчас могу поддержать своего ребенка?»

Развитие сотрудничества включает в себя:

• решение проблем вместе с нашим малышом;

• вовлечение ребенка;

• подачу информации таким образом, чтобы ему легче было слушать;

• управление нашими ожиданиями;

• небольшой бонус.

Примечание: Только на основе доверия и взаимопонимания с нашим малышом мы сможем наладить совместную работу с ним. Поэтому если все происходящее напоминает борьбу, лучше вернуться назад и еще раз вспомнить принципы, описанные в предыдущей главе.

Решаем проблемы вместе с нашими малышами

Обычно я начинаю с того, что нахожу такой способ взаимодействия с ребенком, чтобы у него сложилось ощущение, что он в определенной степени управляет ситуацией. Хоть дети и маленькие, они хотят участвовать в происходящем.

Ребенок ни за что не отвечает, но он может внести свой вклад в преодоление возникших трудностей. Лучше всего спросить: «Как мы можем решить проблему?» – а затем вместе поискать решение.

Конечно, большую часть идей выдвигаем мы, но малыш учится этому процессу. Не стоит недооценивать его. Иногда у детей появляются отличные идеи (зачастую гораздо более креативные, чем у нас).

• «Ты хочешь остаться в парке, а я собираюсь уйти. Интересно, как мы сможем решить эту проблему».

• «Ты хочешь закончить эту головоломку, а потом надеть рубашку? Хорошо, я пойду оденусь и вернусь посмотреть, не нужна ли тебе помощь».

• «Двое детей и одна игрушка. Интересно, как вы с этим справитесь».

Даже ребенок, который еще не умеет говорить, может помогать. Например, если ползающий брат или сестра взяли одну из его игрушек, он может решить принести своему брату или сестре другую игрушку, с которой те могут поиграть.

Если это более серьезная проблема, то следует написать список вариантов ее решения. Включайте в него даже глупые идеи, если такие появляются. Затем нужно вместе просмотреть список и найти решения, с которыми согласятся обе стороны. Мы можем попробовать применить на деле одно из них и через определенное время вернуться к этому и посмотреть, работает ли оно или нужно что-то изменить. С малышами этот процесс может быть не таким формальным, но они обучаются процессу, который мы можем усложнять по мере того, как они становятся старше.

Кроме того, малыш с большей вероятностью примет на себя ответственность за принятое им решение и выполнит его. Это к тому же весьма полезный навык – умение решать проблемы вместе с другими людьми. (Мы вернемся к этой идее, когда будем

говорить о братьях и сестрах в главе 7.)

Когда мы привлекаем наших малышей к решению проблем, то даже можем почувствовать, что немного расслабляемся. Мы получаем возможность поделиться небольшой частью ответственности, остаемся открытыми к диалогу, и нам интересно, к каким неожиданным результатам это может привести без нашего вмешательства.

Составляем контрольный список вместе с ребенком

Один из способов решать разные задачи вместе с малышами – это составить с ними простой контрольный список (лучше с фотографиями).

Если ребенок не хочет одеваться по утрам, давайте составим план всех шагов, которые ему нужно будет проделать, чтобы собраться. Если ему сложно готовиться ко сну, список будет включать все, что ему нужно сделать перед сном, включая питье воды и поход в туалет.

Нарисуем иллюстрации для каждого шага или сфотографируем их, потом распечатаем фото. Если ребенок хочет каждый день менять порядок действий, то можно сделать для каждого шага клеящиеся стикеры или заламинировать фотографии и прикрепить липучки с обратной стороны.

Тогда мы сможем сверяться со списком, чтобы понять, что нужно делать дальше. Таким образом, работу, которую раньше делали мы, теперь делает список. «Видишь, что дальше в списке?» или «В списке сказано, что теперь нам нужно почистить зубы». Когда ребенок участвует в составлении и использовании контрольного списка, он берет на себя ответственность за конкретное решение.

УТРЕННИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

ЗАПРАВИТЬ ПОСТЕЛЬ
ПОЗАВТРАКАТЬ
ОДЕТЬСЯ
РАСЧЕСАТЬСЯ
ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ
ОБУТЬСЯ И НАДЕТЬ КУРТКУ

ВЕЧЕРНИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

ПОУЖИНАТЬ
ПОМЫТЬСЯ
НАДЕТЬ ПИЖАМУ
ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ

ПОПИТЬ ВОДЫ
СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ/СМЕНИТЬ ПОДГУЗНИКИ
ВРЕМЯ ДЛЯ СКАЗКИ НА НОЧЬ
ОБЪЯТИЯ
СОН

Способы вовлечь нашего ребенка

Позвольте ребенку принимать решения, доступные для его возраста

Мы обязаны предоставлять нашим малышам выбор, чтобы находить взаимопонимание с ними. Это должны быть не серьезные решения вроде «в какую он пойдет школу», а решения, соответствующие возрасту ребенка, например какого цвета футболку сегодня надеть (из двух подходящих по времени года вариантов). Когда он идет в ванную, можно предложить ему выбрать: добраться до нее прыжками кенгуру или ковылять как краб.

Это дает малышу ощущение контроля над ситуацией и вовлекает его в процесс.

Примечание: Некоторым малышам не нравится выбирать. Здесь и в дальнейшем используйте только то, что работает с вашим ребенком, отбросив неподходящие варианты.

Давайте ребенку информацию

Вместо того чтобы указывать: «Выброси апельсиновую кожуру в мусорное ведро, пожалуйста» – мы можем сообщать определенную информацию: «Кожуру от апельсина относят в мусорное ведро». Тогда ребенок сам поймет, что ему нужно сделать. Таким образом, он делает это по своему желанию, а не потому, что взрослый в очередной раз приказал ему.

Используйте одно слово

Иногда, чтобы объяснить ребенку, что от него требуется, мы используем слишком много слов. «Мы идем в парк. Надо обуться. Ботинки держат наши ноги в тепле. Всегда нужно надевать обувь. Где твои ботинки? Ты их уже надел»? И так до бесконечности.

Попробуйте использовать лишь одно слово. «Обувь». Опять же, ребенок должен самостоятельно понять, что ему нужно делать, нужно дать ему возможность контролировать ситуацию.

Также мы служим примером уважительного общения для нашего ребенка. И он впитает это. Однажды мы всей семьей готовились выйти из дома, надевали куртки и обувались в прихожей – там довольно мало пространства. Мой сын (ему на тот момент было около 7 лет) сказал мне: «Мам. Шнурки». Я глянула вниз и поняла, что действительно стою на его шнурке. Он мог бы закатить глаза и спросить: «Маааам, обязательно стоять на моих шнурках?» – или повести себя еще хуже.

Это еще одно напоминание о том, что то, что мы делаем, говорит за нас громче, чем то, что мы произносим.

Получите согласие ребенка

Вовлечение нашего ребенка и создание у него ощущения причастности к процессу поможет нам наладить с ним общий язык. Если мы знаем, что нашему ребенку трудно выходить из дома или уходить с детской площадки, мы можем заранее сообщать ему, что уходим через пять минут. Затем мы можем переспросить, чтобы убедиться, что нас услышали, а затем вместе с ребенком составить план действий. Возможно, он не понимает точно, как долго длятся пять минут, но со временем он усвоит эту концепцию.

Мы можем сказать: «Я вижу, ты работаешь над этим пазлом, а мы уходим через пять минут. Я беспокоюсь, что у тебя не будет времени закончить собирать его, прежде чем мы уйдем. Хочешь, положим его в безопасное место, чтобы ты продолжил собирать, когда вернемся, или хочешь отложить его и собрать позже?»

На детской площадке мы можем сказать: «У нас есть пять минут до того, как мы уйдем с площадки. С чем ты хочешь поиграть в последний раз?»

Мне не нравится использовать будильник, чтобы напоминать ребенку о чем-либо (если использовать его часто – он может стать внешним мотиватором). Тем не менее время от времени это может быть эффективным способом получить согласие ребенка,

особенно если он участвует в установке таймера. И, как и в ситуации с контрольным списком, это будильник говорит ребенку, что время вышло, а не мы.

Как нам говорить, чтобы помочь ему слушать

Говорите в положительной форме

Вместо того чтобы говорить ребенку, чего ему не следует делать, следует сказать ему в положительной форме, что он может делать вместо этого. Вместо того чтобы говорить «не бегать» (чего он не должен делать), мы можем сказать: «Мы идем внутрь» (каких действий мы хотим от него добиться).

Вместо: «Нет, не забирайся туда», скажем: «Ты можешь либо держать ноги на полу, либо пойти лазать на улицу».

Если мы скажем малышу: «Хватит кричать!», то, возможно, повысим голос. Во-первых, он будет отзеркаливать нас и кричать в ответ; во-вторых, будет слышать именно то, что мы не хотим, чтобы он делал. Вместо этого мы можем сказать (возможно, шепотом): «Давай говорить потише».

Говорите в уважительном тоне и с уважительным отношением

Тон нашего голоса – это способ показать малышам, что мы их уважаем. Ноющий тон, неуверенный голос, строгий голос или угрожающий тон могут исказить наши лучшие намерения. Они не показывают нашему ребенку, что мы ценим его и хотим работать с ним.

Если периодически вспоминать об этом, полезно будет проверять свой голос и то, исходят ли наши слова из спокойного уголка нашего сердца. (См. главу 8, чтобы узнать способы успокаиваться.) Время от времени полезно переходить на шепот. Ушки нашего малыша обязательно подстроятся.

Обращайтесь к нему за помощью

Малыши хотят, чтобы их вовлекали, поэтому, если мы хотим, чтобы наш ребенок втянулся, попросите его подержать ключи или помочь нести сумку. В супермаркете мы можем использовать помощь ребенка, составив список покупок с иллюстрациями, за который он может отвечать (можно вырезать фотографии из продовольственного журнала или нарисовать схематичные изображения). Дайте ему возможность брать предметы с полки или складывать их на конвейерную ленту на кассе.

Говорите «да»

Если мы сто раз в день говорим «нет», ребенок постепенно начнет игнорировать эти слова. Лучше всего приберечь «нет» на время, когда возникнет вопрос его безопасности.

Вместо того чтобы говорить «нет», устанавливая ограничения, мы, как правило, находим альтернативный способ выразить то, что хотим сказать, фактически соглашаясь с ребенком и говоря «да».

Скажем, малыш хочет еще один крекер, но он еще не доел первый. Ласковым тоном сказать: «Да, ты можешь взять еще один крекер… когда закончишь с этим». Или, если их больше не осталось: «Да, ты можешь взять больше… когда мы пойдем в магазин. Давай запишем это в наш список покупок».

Потребуется некоторое время, чтобы избавиться от этой привычки. Возможно, будет полезно записывать все разы, когда мы говорим «нет», а затем проводить мозговой штурм (может быть, с другом), чтобы найти способы ответить в следующий раз в более положительной форме.

Используйте юмор

Дети хорошо реагируют на юмор, и это довольно беззаботный способ наладить с ними связь.

Иногда, когда я помогаю ребенку одеваться, а он сопротивляется, я притворяюсь, что пытаюсь натянуть его ботинок себе на ногу. Ребенок смеется и говорит мне: «Нет, он для моей ноги». И надевает ботинок.

Юмор особенно полезен, когда мы на грани потери самообладания. Простое напевание глупой песни немного снимет напряжение и заставит ребенка улыбнуться. Это простой способ начать все сначала.

Если ребенок переживает по поводу слова «нет» – последите за своей речью.

Легко узнать, когда малыш находится в этой фазе. Спросите, нужно ли ему в туалет, будет ли он одеваться, хочет ли шоколадку, и он скажет просто «нет».

На этом этапе нам, возможно, стоит подкорректировать свою речь таким образом, чтобы рассказывать ему о происходящем, а не спрашивать об этом. Например, сказать: «Пришло время есть (купаться, уходить из парка)». Это все еще можно сделать с уважением, используя мягкий голос и добрые слова, но при этом, будучи лидером, направляя его.

Показывайте

Возможно, иногда нам придется встать, чтобы показать ребенку, что ему нужно делать, вместо того чтобы твердить об этом из другого конца комнаты. Если он все еще не знает, что делать с апельсиновой кожурой, стоит подойти к корзине, прикоснуться к ней или указать на нее и сказать: «Нужно положить ее сюда». И показать.

Действия громче слов.

Как относиться к своим ожиданиям

Пусть ваши ожидания соответствуют возрасту ребенка, всегда будьте готовы к любому исходу

Мы не можем ожидать, что наш малыш все время будет вести себя так, как нам нравится. Сидеть тихо в приемной у врача, в кафе или в транспорте может быть очень сложно. Помните, что у него есть огромное желание исследовать, двигаться и общаться и он очень импульсивен. Это не должно оправдывать его поведение. Но мы можем подготовиться.

Во-первых, нам может понадобиться изменить наши ожидания – возможно, нам не удастся прочитать журнал, проверить телефон или сделать телефонный звонок. В кафе или ресторане настройтесь на то, чтобы немного прогуляться с ребенком, когда он начинает волноваться или шуметь, – например, чтобы посмотреть на шеф-повара за работой или поглядеть на аквариум. В ожидании самолета мы можем стоять у окна аэропорта и наблюдать за происходящей подготовкой лайнера к вылету.

Во-вторых, постарайтесь все предусмотреть. Не забудьте взять с собой достаточно воды, еды, несколько любимых книг и маленький пакет на молнии с несколькими любимыми игрушками – парой машинок, бутылкой, в которую можно проталкивать монетку, ракушками и так далее. Если возникнут задержки, где бы вы ни находились, всегда будьте готовы поддержать вашего ребенка и помочь ему содействовать вам.

Постарайтесь подождать, пока он не закончит свое дело, прежде чем о чем-то спросить

Если малыш занят, работая над пазлом, а мы просим его собираться, так как нам скоро уходить, скорее всего он нам не ответит. Мы можем подумать: «Он никогда меня не слушает!»

Представляю себя в подобной ситуации. Например, когда кто-то прерывает меня, в то время как я пишу ответ на электронное письмо. Конечно, это может раздражать. Я просто хочу закончить то, что делаю, и тогда уже смогу уделить другой задаче 100 % своего внимания.

Поэтому, если ребенку пора идти обедать или пришло время напомнить, что нужно сходить в туалет, нам стоит попытаться подождать, пока он закончит работу, а затем спросить его, прежде чем он примется за что-то еще.

Давайте время на обработку информации

Малышам (и детям старшего дошкольного возраста тоже) может понадобиться некоторое время, чтобы обработать то, что мы говорим.

Может случиться, что мы попросим ребенка надеть пижаму и не получим ответа. В этом случае надо попробовать медленно считать до десяти в голове. Не вслух. Это для нашей пользы, чтобы помочь нам выжидать, пока малыш обработает то, что мы сказали.

К тому времени, когда мой счет доходит до трех-четырех, я бы определенно уже повторила свою просьбу еще раз, а на семи – снова. Но когда я дохожу до восьми-девяти, часто обнаруживаю, что ребенок начинает реагировать.

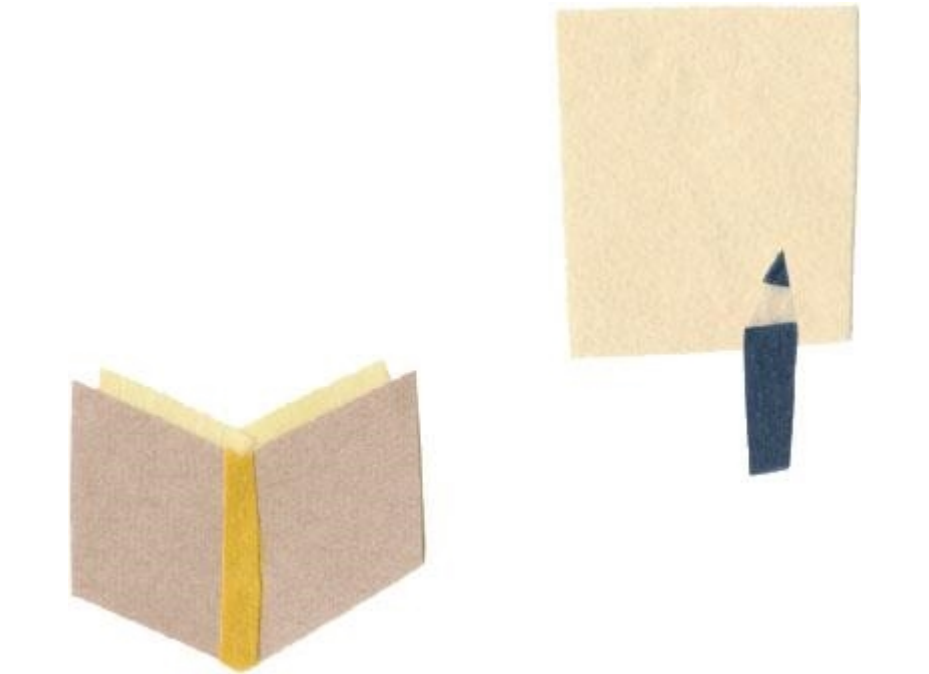
Дело не в том, что он не слушает, он просто обрабатывает то, что ему сказали.

Поддерживайте суточный ритм

Не стоит недооценивать то, насколько малышу нравится жить каждый день в одном и том же ритме.

Мы можем использовать это, чтобы оправдать наши ожидания и планы. Проснуться, одеться, позавтракать, выйти из дома, пообедать, поспать, поужинать, принять ванну, приготовиться ко сну. Все это не обязательно должно выполняться в соответствии с фиксированным графиком, но чем регулярнее совершаемые нами действия, тем меньше сопротивления мы получим. (Более подробную информацию о суточном ритме см. в главе 7.)

Бонус



Пишем записки

Большинство малышей еще не умеют читать, но записки могут оказывать на них очень сильное воздействие. Запишем на листочке «Не забираться» и положим его на стол. Затем укажем на записку и четко произнесем: «Там написано: «Не забираться». Когда сообщение записано, это придает ему определенный вес и авторитет. Это записка, а не бесконечно повторяющий одно и то же родитель устанавливает правило. И в этом есть определенное постоянство.

Обязательно надо прикрепить записку на кухне, если духовка находится на высоте роста малыша. Включив ее, мы при ребенке вешаем записку и сообщаем ему, что здесь написано «Горячо!», чтобы напомнить о том, что духовка включена и трогать ее опасно.

Записки очень эффективны даже с детьми, которые еще не умеют читать. Но используйте их в меру. Если записки будут повсюду, то они, безусловно, потеряют свою эффективность.

Еще одним способом использования записок является ведение блокнота. Если наш ребенок расстроен тем, что нам пришлось уйти или что-то идет не так, как он хотел, мы можем

записать это в блокнот и, возможно, нарисовать картинку. Это дает ребенку понять, что мы его слышим. Иногда это все, что ему нужно.

ИДЕИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА

РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ С НАШИМ МАЛЫШОМ

- Спросите: «Как мы можем решить эту проблему?»
- Составьте контрольный список

ВОВЛЕКАЕМ НАШЕГО РЕБЕНКА

- Предоставляйте ему выбор, доступный для его возраста
- Давайте ему информацию
- Используйте одно слово
- Получите его согласие

КАК НАМ ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЕМУ СЛУШАТЬ

- Говорите в положительной форме
- Говорите в уважительном тоне и с уважительным отношением
- Обращайтесь за помощью
- Говорите «да»
- Используйте юмор
- Если ребенок проходит через «нет»-фазу, скорректируйте вашу речь
- Покажите ему

КАК ОТНОСИТЬСЯ К СВОИМ ОЖИДАНИЯМ

- Пусть ваши ожидания соответствуют возрасту ребенка, всегда будьте готовы к любому исходу
- Постарайтесь подождать, пока он не закончит свое дело, прежде чем о чем-то спросить
- Давайте время на обработку информации
- Поддерживайте суточный ритм

БОНУС

- Пишем записки

Часть вторая
Устанавливаем границы
Помогаем нашему ребенку брать на себя ответственность

Содействия можно добиться, не прибегая к угрозам, подкупу и наказаниям. Но если наш ребенок все еще отказывается сотрудничать, то настало время узнать, как установить границы.

Это самая трудная часть ухода за малышом в подходе Монтессори. Мы хотим дать ему как можно больше свободы для исследования, чтобы он оставался любознательным, но делаем это в определенных пределах, которые позволят обеспечить его безопасность, научат его уважать других и устанавливать свои собственные границы.

В Нидерландах я заметила, что голландцы (в общем и целом, разумеется) делают это очень естественно. Я редко вижу голландских родителей или опекунов, которые ввязываются в ссору со своим малышом или обмениваются мнениями так, чтобы это закончилось криками со стороны взрослых. Время от времени я вижу, как маленький ребенок плачет на заднем сиденье велосипеда своего родителя, но родители остаются спокойными, продолжают идти туда, куда им нужно, и словесно успокаивают малыша.

Я собираюсь показать вам, как делать то же самое – устанавливать границы в уважительной манере как по отношению к ребенку, так и по отношению ко всей семье.

Это потребует практики. Это, по сути, изучение нового языка. Нам будет легче учиться, если получим поддержку от других людей, воспитывающих своих детей таким же образом. Что может быть лучше, как перенимать опыт друг друга и обсуждать сложные моменты. И если мы ошибемся, то напомним друг другу, что стараемся как можем, и используем это как возможность извиниться перед нашим ребенком.

Устанавливать границы – нормально

Когда мои дети были маленькими, я думала, что моя работа – просто сделать их счастливыми. Честно говоря, это самая простая часть. Как родители, мы здесь, чтобы помочь ребенку справиться со всем, с чем он сталкивается в жизни: праздновать вместе с ним, помогать справляться с моментами разочарования и

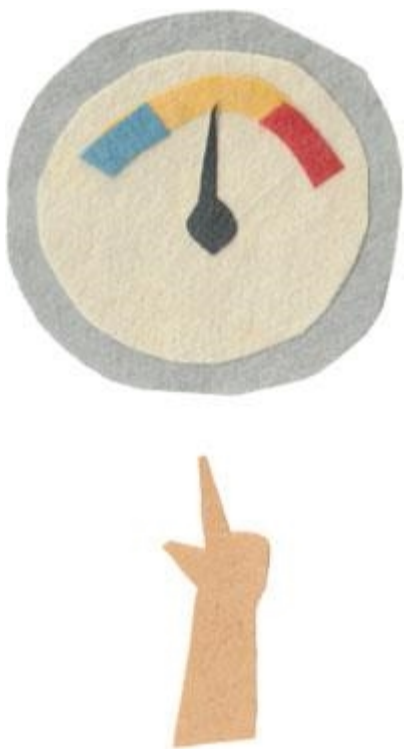
переживать огорчения – в горе и в радости.

Иногда нам нужно установить ограничения. Чтобы обезопасить ребенка. Чтобы показать ему, как уважать других людей. Вмешиваться, когда он делает плохой выбор. Чтобы помочь ему вырасти ответственным человеком.

Установление границ может быть трудным делом. Нашему ребенку может не понравиться, что его ограничивают. Тем не менее, когда мы определяем границы в духе поддержки и любви, он учится верить, что мы делаем это в его интересах, и тогда наша связь с ребенком может даже усилиться.

Трудные времена заставляют нас расти. Трудные времена заставляют наших детей расти. И это так здорово, что наши дети знают, что мы любим их, даже когда они впадают в истерику, тянут за волосы или отказываются одеваться.

Четко обозначайте границы



УСТАНАВЛИВАЕМ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА/ ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА

Детям, и особенно малышам, нужен порядок. Они должны

знать, чего ожидать. Они должны знать, что все происходит последовательно и предсказуемо. Что их родители будут заботиться об их безопасности. Что они получат один и тот же ответ независимо от того, спал ли их родитель всю ночь напролет или ребенок будил его каждый час.

Хорошо иметь несколько правил, важных для вашей семьи. Слишком много правил – и это превратится в диктатуру. Но полезно установить несколько простых и четких норм, направленных на обеспечение безопасности каждого человека и мирной жизни рядом с другими людьми. Так же, как у нас в обществе существуют некоторые согласованные правила и законы, контролирующие нашу совместную жизнь.

У скольких из нас дома уже существуют какие-то основные правила? Может быть, прикрепленные на холодильнике? Может быть, список семейных ценностей в рамке на стене гостиной? Или просто обсуждаемых между взрослыми членами семьи?

Когда я задаю этот вопрос на родительских семинарах, я вижу, что у большинства участников вообще нет никаких базовых правил. Это означает, что мы, скорее всего, просто делаем это по наитию. Нам, и тем более нашему малышу, может быть трудно это отследить. Представьте, если бы правила дорожного движения изменили и в некоторые дни красный свет означал бы «стоп», а в другие дни – «поезжай». Неудивительно, что малыши получают неоднозначные и противоречивые сигналы, когда мы вдруг передумываем.

Вот несколько вариантов правил, которые мы могли бы использовать у себя дома, приспосабливая их так, чтобы они подходили именно нашей семье.

Примеры основных правил внутреннего распорядка

• Мы добры друг к другу. Это означает, что даже если мы спорим, то не причиняем друг другу физического вреда и не дразним друг друга; это учит детей уважать себя и друг друга.

• Мы едим за (обеденным) столом. Это практичное правило, которое позволит уберечь дом от попадания продуктов питания в самые неожиданные места. А также напоминание о том, что прием пищи – это возможность провести время вместе и что мы не играем во время еды.

• Мы вносим свой вклад в домашнее хозяйство. Независимо от возраста, каждый помогает по дому, и наша помощь ценится.

• Мы играем в жесткие игры только по обоюдному согласию. Для маленьких детей это непросто, но они понимают смысл этого

правила. Если кто-то говорит «Стоп!», это значит, что ему больше не весело и игру нужно остановить.

Эти основные правила внутреннего распорядка выстраивают важную основу, к которой всегда можно возвращаться. Возможно, нам нужно будет подкорректировать их по мере взросления детей. Но не в разгар ссоры. Делайте это в нейтральный момент (желательно, чтобы это было запланировано заранее).

Действуйте доброжелательно и понятно

> *Если вы об этом говорите, значит, подразумевайте именно это. Если вы это подразумеваете, действуйте доброжелательно и понятно.*
>
> *Джейн Нельсен. Положительная дисциплина: первые три года жизни*

Если, несмотря на все усилия взаимодействовать, ребенок отказывается сотрудничать, то мы предпринимаем **спокойные и четкие действия.**

Допустим, он не хочет менять подгузники, кидается едой или не хочет уходить с детской площадки. **Тогда мы признаем его чувства**. Но принимаем меры. Мы являемся лидером – уважающим лидером.

Если нужно справиться с ребенком физически, мы прикасаемся к нему очень осторожно. Берем его на руки, если понадобится, и по пути кратко объясняем ему ситуацию. Мы меняем ему подгузники. Мы помогаем унести тарелку на кухню. Мы уходим из парка. Мы устанавливаем четкие, соблюдаемые с любовью ограничения для нашего ребенка.

Поступайте логично и в соответствии с возрастом ребенка.

Последствия должны быть непосредственно связаны с поведением. Дети младшего дошкольного возраста не могут следовать логике, когда нет прямой причинно-следственной связи. Им кажется бессмысленным, что если они не будут слушаться, то они не смогут пойти в парк или не получат мороженое.

Однажды я летела на самолете и услышала, как отец сказал своему сыну: «Если ты не будешь хорошо себя вести, мы развернем самолет и поедем домой». Эту угрозу будет очень

трудно выполнить.

И серьезно, никаких наклеек. Это просто-напросто взятка.

Вместо этого найдите логическое следствие. Допустим, ребенок бросает мяч в доме и мы попросили его перестать. Логичным было бы убрать мяч и позволить малышу еще раз попробовать соблюсти правила в другой раз.

Я собираюсь привести пример из периода моей жизни, когда мои дети были уже немного постарше, но эта ситуация является четким примером логических следствий и доведения дела до конца.

Моим детям было около 7–8 лет, и они сидели в прицепе велосипеда (здесь, в Нидерландах, есть специальные велосипеды с большим прицепом спереди, в котором могут сидеть до 4 детей). Они ссорились и вторгались в личное пространство друг друга. Потом начали наступать друг другу на ноги. Мне было трудно сосредоточиться на вождении велосипеда, поэтому я попросила их прекратить. Но они продолжили. Тогда я спокойно остановилась у обочины, попросила их выйти и сказала, что дальше мы вынуждены идти пешком, пока они не будут готовы спокойно сесть обратно в велосипед.

Было непросто выполнить эту задачу с доброжелательным и четким посылом. Сначала мои дети были очень рассержены, но мне удалось сохранить ровный тон: «Да, похоже, вы расстроены тем, что нам пришлось слезть с велосипеда». Постепенно они успокоились. После небольшой прогулки я спросила, готовы ли они попробовать еще раз. Не помню, чтобы после этого они наступали друг другу на ноги, сидя в прицепе.

Четко обозначайте границы

Комфортно устанавливать границы с помощью выражений типа «Я не могу позволить тебе…» или «Я собираюсь…». Все четко. Это ясно выражает наши функции и ответственность в роли родителя. И это уважительно по отношению как к ребенку, так и к родителям. Попытаться убедиться в том, что ребенок нас слышит, подойдя к нему и присев, чтобы оказаться с ним на одном уровне.

• «Я не могу позволить тебе вырывать эту игрушку из его рук. Я аккуратно расцепляю твои руки».

• «Я не могу позволить тебе бить этого ребенка. Я собираюсь развести вас по разным сторонам».

• «Я положу сюда подушку, чтобы не дать тебе случайно пораниться».

• «Я собираюсь положить тебя. Если хочешь кусаться, можешь укусить это яблоко».

Нет необходимости объяснять ограничение каждый раз

Как только ребенок узнает об ограничении, нам не нужно будет каждый раз подробно его аргументировать.

Допустим, ребенок постоянно бросается едой во время обеда. Мы постоянно повторяем одну и ту же речь о том, что не можем позволить ему бросать еду, она предназначена для того, чтобы ее есть, и так далее. Нет необходимости вступать в переговоры или давать ребенку шанс за шансом.

Если такое поведение продолжается, это напоминание о том, что нужно меньше болтать и пора приступать к доброжелательным четким действиям. Например, сказать: «Похоже, ты закончил со своим обедом. Твоя тарелка отправляется на кухню».

Установите границы с целью безопасности

Если наш малыш делает что-то опасное, мы должны вмешаться и изменить ситуацию. Это единственный раз, когда я говорю «нет». Это помогает привлечь его внимание, когда возникает какой-то риск.

Вещи, которые я считаю опасными: когда ребенок прикасается к чему-то горячему, к электрической розетке, выходит на дорогу, бежит слишком далеко впереди по улице без присмотра, залезает на окно.

Возьмите его на руки, скажите: «Нет, я не могу позволить тебе трогать это» – и унесите подальше от этого места.

Возможно, нам придется повторять одно и то же, если он будет снова возвращаться в это место. В этом случае я бы подумала, как изменить обстановку, чтобы устранить или скрыть опасность. Вставьте заглушку в розетку, загородите провода диваном или переставьте стеклянный шкаф в комнату, где запирается дверь.

Если он смеется

Если ребенок смеется, когда мы устанавливаем границы, бывает непросто сдержаться. Я бы посоветовала, несмотря ни на

что, продолжать действовать четко и доброжелательно. Возможно, он привык к нашей реакции на смех. Сохраняйте спокойствие и скажите: «Ты хочешь веселиться, но я не могу позволить тебе обижать твоего брата».

Признавайте негативные чувства

Вероятно, ребенок будет недоволен тем, что его ограничивают, поэтому мы признаем его чувства и смотрим на происходящее его глазами.

Угадывайте его чувства

Благодаря Ненасильственному Общению я научилась угадывать, что чувствует ребенок, а не просто называть его чувства.

- Ты хочешь мне сказать, что…
- Кажется, ты…
- Ты хочешь мне сказать, что…
- Ты чувствуешь, что…
- Похоже, что…
- Полагаю, чувствуешь себя…

Спросите ребенка, разочарован ли он, предположите, что он чувствует («Ты, похоже, очень расстроен тем, что мы уходим из парка?»), или опишите, как он выглядит («Ты выглядишь раздраженным»).

Вы можете назвать неправильное чувство, но это нормально. Он просто крикнет в ответ что-то вроде: «Неправда!» или «Я просто разочарован». По крайней мере, вы помогли своему ребенку прояснить, что он чувствует.

Комментирование

Также можно использовать технику комментирования, о которой я впервые услышала от Джанет Лэнсбери, автора книг «Плохих детей не бывает» и «Учимся уходу за ребенком». Подобно тому, как спортивный комментатор комментирует футбольный матч, мы можем описывать то, что происходит, констатируя факты (так же, как делаем это в ходе наблюдения). Это может помочь нам абстрагироваться от эмоций в этот трудный момент, позволит наблюдать и называть то, что мы видим, и удержит от попыток сразу же вмешаться, чтобы решить проблему.

«Ты держишься за качели. Твои руки крепко сжаты. Своими нежными руками я помогаю тебе оторваться и прижимаю к себе, пока мы уходим из парка».

Давайте свободу большим чувствам

Признавать чувства ребенка вполне возможно, когда что-то идет не по плану, например, когда он хочет надеть вещь, которую ему носить не следует. Позвольте ему разозлиться, удержите его, проследите, чтобы он был в безопасности, и обнимите, как только он успокоится.

Пусть ребенок выплеснет весь спектр своих эмоций. Позвольте ему испытывать даже отвратительные чувства. Покажите, что мы можете любить его даже в худших его проявлениях. Как только он успокоится, вы сможете помочь ему извиниться, если это будет необходимо.

Совет. Я заметила, что, как только малыши обдумывают свои чувства и успокаиваются, они часто делают глубокий вдох или тяжело вздыхают. Полезно наблюдать за такими физическими признаками, которые покажут нам, что ребенок снова находится в состоянии полного спокойствия.

Справляемся с истериками

Истерикой малыш дает нам понять, что что-то произошло не так, как он хотел. Ему трудно. Возможно, он сделал что-то плохое, и первое, что нам нужно сделать, – это **помочь ему успокоиться.**

Мне нравится аналогия, использованная в книге Дэниела Сигеля и Тины Пейн Брайсон «Воспитание с умом»: когда ребенок расстроен, у него «слетает крышка». Это означает, что верхняя часть мозга – кора головного мозга, та часть, которая отвечает за принятие рациональных решений и самоконтроль, – становится недоступна ребенку.

Поэтому все рассуждения, объяснения останутся неуслышанными. Сначала мы должны помочь ему «закрыть крышку», оказывая поддержку, чтобы он успокоился.

Мы можем предложить ему свои объятия, но не факт, что ребенок этого хочет. Некоторым детям нравится, когда их обнимают, чтобы успокоить. Другие же оттолкнут нас. Если ребенок отталкивает нас, то проследим за тем, чтобы он был в безопасности, – мы сможем обнять его позже, когда успокоится.

Это нормально, если ребенок заводится. Вместо того чтобы

пытаться остановить истерику как можно скорее, позвольте ему безопасно выразить все его чувства, пока он не успокоится, и покажите, что мы готовы помочь, если он нуждается в нашей помощи. И как только эмоции схлынут, поможем ему извиниться, если это будет необходимо.

Вот так.

Это может произойти на улице, в супермаркете, в парке. Ничего страшного. Уберите ребенка с дороги (если сможете). Дайте ему время, чтобы успокоиться. Также постарайтесь сохранить спокойствие и воздержитесь от попыток ускорить процесс или отвлечь внимание ребенка на что-то другое. Дайте ему выплеснуть свои чувства.

Когда моему сыну было около 2 лет, у него началась истерика из-за того, что ему не хотелось одеваться. Длилась она 45 минут. Он был в ярости… потом ему было грустно… потом стыдно. Сын испытал весь спектр эмоций. Постепенно его плач стих. Он глубоко вздохнул. «Теперь я готов одеваться». Я все это время оставалась спокойной, и наши хорошие отношения сохранились (и, возможно, даже укрепились, потому что он понял, что я буду любить его, даже когда он расстроен).

Если бы в тот день мне нужно было срочно куда-то ехать, я бы помогла ему одеться, делая настолько мягкие движения, насколько это возможно, и спокойно применяя вышеупомянутую технику комментирования: «Тебе тяжело одеваться? Ты можешь одеться сам или мне помочь тебе? Вижу, что придется помочь. Да, ты убираешь руку, потому что не хочешь вставлять ее в рукав. Я аккуратно надеваю тебе футболку через голову. Ты пытаешься оттолкнуть ее. Спасибо, что показываешь мне, как тебе тяжело».

Стоит ли игнорировать истерику?

Я слышала, что некоторые люди предлагают вообще игнорировать приступы истерики. Идея заключается в том, что, если мы обращаем внимание на поведение, которое нам не нравится, это значит, что мы поощряем такое поведение.

Не согласна с этим.

Представьте, что я рассказала другу, как по несчастливой случайности потеряла в аэропорту багаж, и очень обозлена на авиакомпанию, так как не получила от нее никакой помощи. Если бы мой друг проигнорировал рассказ и вышел из комнаты, то мне стало бы ясно – ему наплевать на меня. Я была бы очень зла на него, ведь мне просто хотелось, чтобы он меня выслушал. И еще чтобы успокоил и поинтересовался, хочется ли мне приставаний с

расспросами.

Игнорирование истерики направляет чувства ребенка на нас, а не на проблему, которая его расстраивает. Это создает конфликт именно тогда, когда ему нужны поддержка и понимание.

Спокойное и доброжелательное отношение побуждает ребенка проявлять свои переживания. Со временем он найдет более здоровые формы самовыражения, но не будет бояться поделиться с нами своими чувствами, потому что будет знать, что мы способны быть добрыми и спокойными, даже когда он испытывает сильные и пугающие эмоции.

Создаем спокойное место

В книге «Положительная дисциплина: первые три года жизни» Джейн Нельсен рассказывает о создании для ребенка в возрасте около 3 лет и старше спокойного места – места, где лежат некоторые его любимые вещи и куда он может отправиться всегда, когда ему нужно прийти в себя. Это отличается от тайм-аута, потому что ребенок сам решает, хочет ли он туда пойти и на сколько, и это место мы никогда не используем в качестве угрозы.

Напротив, когда мы видим, что ребенок заводится, то предложим ему: «Хочешь пойти в свое спокойное место, чтобы успокоиться?» или «Пойдем в спокойное место вместе?». Если он откажется, а мы захотим успокоиться сами, то почему бы не сказать: «Думаю, пойду в спокойное место сама». Если он покидает спокойное место по-прежнему разозленным – доброжелательно предложим ему вернуться, пока он не почувствует себя лучше.

Цель этого шага не в том, чтобы показать, что мы принимаем поведение ребенка. Это прежде всего помогает ему успокоиться.

Налаживаем связь, как только ребенок успокоится

Как только ребенок успокоится, он сможет поговорить о том, что произошло. Мы можем обнять его или подождать, пока он попросит нас об этом. Затем признать его чувства и взглянуть на ситуацию его глазами. «Вау, это было трудно для тебя? Выглядело так, будто тебе это действительно не понравилось. Ты казался очень разозленным».

Помогаем загладить вину

Когда ребенок успокоится, любой ущерб должен быть устранен. Можно подобрать все брошенные предметы, собрать и выбросить разорванную бумагу, положить подушки обратно на диван. Взрослые могут предложить ребенку помощь в выполнении этих задач. Также может быть целесообразным помочь ребенку устранить дополнительные повреждения – например, починить сломанную игрушку… Это очень жизненный способ – научиться все исправлять.

Джейн Нельсен. Положительная дисциплина: первые три года жизни

Как только наш ребенок успокоится, мы поможем ему загладить свою вину. Это учит его брать на себя ответственность за свои действия, что является очень важным шагом. Восстановительное правосудие («Как нам исправить это?») предпочтительнее наказания (лишения чего-либо).

Да, принимайте все чувства ребенка (даже отвратительные) и помогайте ему успокоиться. Затем, как только он успокоится, возьмем на себя ответственность за свое поведение.

Если мы сделаем это слишком рано, до того, как наш малыш успокоится, он будет сопротивляться и не захочет ничего исправлять. Поэтому в первую очередь нужно убедиться, что он спокоен. В этом случае ребенок действительно учится заглаживать свою вину перед кем-то.

СПРАВЛЯЕМСЯ С ИСТЕРИКАМИ

ПОНИМАЙТЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ И ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАЙТЕ ИХ

- Разочарование
- Гнев или ярость, когда что-то идет не так, как надо
- Желание взять все под контроль
- Проблемы с общением, поскольку речь все еще может быть не до конца развита

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ УСПОКОИТЬСЯ

• Предложите ребенку обнять его, взять на руки, спеть ему песню, когда он проходит через весь спектр эмоций: от гнева к сильному разочарованию, затем к грусти, а иногда и к сожалению.

• Если он отталкивает вас, убедитесь, что ребенок в безопасности и не причинит вреда себе, чему-то или кому-то еще. Будьте поблизости и продолжайте предлагать помощь. «Я рядом, если тебе понадобится помощь, чтобы успокоиться. Или можем обняться, когда ты будешь готов».

• Если ребенок бросает игрушки в своего брата или сестру или пытается ударить вас, отведите его в сторону так, чтобы все были в безопасности. «Я не могу позволить тебе ударить себя. Моя безопасность важна для меня. Хочешь вместо этого побить вон те подушки?»

ДРУГИЕ ДЕТИ

• Для детей старше 3 лет можно обустроить спокойное место, где они смогут проводить время, когда будут чем-то расстроены, – например, палатку с подушками и любимыми вещами или уголок с железной дорогой.

• Спросите ребенка, нет ли у него желания пойти в свое спокойное место. Если он возвращается оттуда по-прежнему рассерженным, тогда мягко скажите, что, судя по всему, ему все еще нужно успокоиться, а затем вернуться, когда он будет готов.

ЗАГЛАЖИВАНИЕ ВИНЫ – НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЭТОТ ШАГ

• Как только ребенок успокоится, я помогаю ему исправить сделанное. Например, если он рисовал на стенах, то может помочь убрать за собой, если сломал игрушку брата – помочь починить ее.

• Таким образом дети учатся брать на себя ответственность, когда что-то идет не так.

Как загладить вину

Если ребенок ударил кого-то, а теперь снова спокоен, следует помочь ему узнать, в порядке ли другой ребенок, принести

другому ребенку носовой платок, спросить, хочет ли наш ребенок извиниться, или выполнить несколько действий сразу.

Часто в качестве примера, как дети со временем учатся самостоятельно исправлять свои ошибки, я привожу случай, когда мои дети были постарше. У моей дочери была подруга, которая пришла к нам домой ночевать. Мой сын чувствовал себя обделенным вниманием и завел будильник в их комнате, который прозвенел в 4.00 утра. Утром разбуженные девочки были в ярости. Я вмешалась, чтобы немного помочь им разобраться в ситуации, признавая как переживания сына, который чувствовал, что про него забыли, так и гнев дочери с подругой, которых разбудили. В конце концов они решили, что сын приготовит им завтрак, и он был очень доволен собой, когда приготовил для них французские тосты. Нет нужды говорить, что когда та же самая подруга пришла ночевать еще раз, я спросила сына, не разбудит ли он их снова. Тут же последовал ответ, что нет, и этого больше не случалось.

Подаем пример, как нужно извиняться

Если ребенок еще мал, мы можем смоделировать для него нужное поведение. «Пойдем посмотрим, все ли хорошо у нашего друга». «Мне жаль, что мой ребенок причинил тебе боль. Ты хорошо себя чувствуешь?» Моделирование более эффективно, чем принуждении ребенка к извинениям, когда он этого не хочет. Согласитесь, плохо, когда шепотом бормочут «простите» или говорят это саркастическим тоном.

Давайте расскажем ребенку, как надо извиняться, если мы о чем-то забываем, подводим людей или случайно в кого-то врезаемся. Мы сами должны извиняться перед нашим ребенком, когда сожалеем о том, как вели себя в конфликте с ним. И когда ребенок вырастет, он научится самостоятельно, искренне извиняться.

Для меня помогать детям брать на себя ответственность, когда они плохо поступили, – самое сложное. Тем не менее это один из важнейших этапов, помогающих посаженным нами семенам вырасти в людей, уважающих других людей.

Советы по обозначению границ

Устанавливаем границы с раннего возраста

Трудно вести себя уважительно по отношению к нашим детям, когда мы позволяем им нарушать установленные границы. Когда пытаемся подстраиваться и даем слишком много свободы. А в итоге выходим из себя и злимся.

Если мы начинаем чувствовать себя неуютно из-за того, что делает наш ребенок, то надо постараться сразу же, с самого начала установить доброжелательное, но четкое ограничение, не теряя терпения и не крича.

Или, возможно, сначала мы чувствуем себя нормально, когда ребенок что-то делает, но потом замечаем, что начинаем раздражаться. Еще не поздно сказать: «Прости. Я думала, что не буду против, если ты станешь бросаться песком. Но я ошиблась и теперь не могу позволить тебе этого.

Если мы расстраиваемся

Помните, что мы являемся проводником нашего ребенка. И не можем быть очень хорошим проводником или лидером, когда сами расстраиваемся. Он ждет, что мы направим его. Если мы расстроены из-за сложной ситуации, то, скорее всего, у нашего малыша есть проблема, которая становится нашей проблемой. Наша задача – поддерживать его, когда ему тяжело. Нам не нужно исправлять проблемы ребенка за него.

• Когда мы очень стараемся заставить нашего ребенка поужинать, это становится нашей проблемой.

• Когда мы очень усердно уговариваем ребенка одеться, это становится нашей проблемой.

• Когда мы до последнего пытаемся увести ребенка с детской площадки, это становится нашей проблемой.

Дайте ему справиться с этим – используя поддержку.

• Обеспечьте ребенка пищей, но позвольте ему самому контролировать, сколько он ест.

• Используйте контрольный список, чтобы помочь ребенку создать систему одевания, но если он не поддается убеждениям, ведите его на улицу в пижаме.

• Сообщите ему, что вы уходите с детской площадки через пять минут. Не меняйте план и не останавливайтесь, чтобы поговорить с другим родителем. Уходите с площадки, помогая ребенку, если это необходимо.

Постоянство

И еще одно примечание о постоянстве. Малыши пытаются разобраться в окружающем их мире. Они будут ежедневно (часто чаще одного раза в день) проверять ограничения на прочность, чтобы убедиться, что те стабильны. Когда мы знаем наши границы, это действительно помогает детям. Они понимают, что когда мы говорим «нет», то имеем в виду именно «нет». Мы надежны, мы заботимся об их интересах и нам можно доверять.

Если скажем «нет», но потом передумаем, потому что все время слышим их нытье, то они быстро поймут, что нытье работает. Это то, что психологи называют прерывистым подкреплением. Если они один раз получат вместо «нет» другой ответ, то будут продолжать пытаться.

Если мы не уверены, то просто скажем: «Я не уверена» или «Давай посмотрим».

Примечание: Хорошо бы спросить себя, почему мы вообще говорим «нет». Если в конечном итоге ребенок получит мороженое после того, как поноет, может, проще с самого начала сказать «да» и избежать непоследовательности.

К ПРАКТИКЕ

1. Как мы можем развивать сотрудничество с нашим ребенком?
   - Есть ли способ решить проблему вместе с ним?
   - Есть ли способ предоставить ему выбор?
   - Есть ли другой способ говорить с ним?
   - Нужно ли нам изменить свои или его ожидания?
   - Можем ли мы написать записку?
2. Когда мы устанавливаем границы, мы доброжелательны и действуем четко?
   - Есть ли у нас четкие правила внутреннего распорядка?
   - Учится ли ребенок чему-то?
3. Признаем ли мы его негативные чувства, чтобы помочь ему разобраться в своих эмоциях?
4. Поможем ли мы ему загладить вину после того, как он успокоится?

Детям нужны родители, которые покажут им, что они их любят:

- принимая на 100 % такими, какие они есть,
- давая им свободу исследовать и любопытствовать,
- работая с ними над развитием взаимопонимания и

сотрудничества,

• устанавливая границы для их же безопасности и обучая тому, как стать ответственными людьми, уважающими других.

Давайте будем проводником ребенка. Ему не нужен ни начальник, ни слуга.

> Ограничением свободы ребенка должен выступать коллективный интерес общества, в котором он живет; это выражается в том, что мы называем манерами и хорошим поведением. В этом случае мы обязаны оградить ребенка от любых действий, которые могут оскорбить или причинить вред другим, и препятствовать поведению, которое является неподобающим или невежливым. Но что касается остального, любое действие, имеющее полезную цель, каким бы оно ни было и в какой бы форме оно ни проявлялось, не только должно быть разрешено, но и должно оставаться под наблюдением. В этом вся суть.
>
> *доктор Мария Монтессори. Открытие ребенка.*

Удобный список для контроля границ

ВСЕ ЛИ ПОНЯТНО?

• Придумайте несколько домашних правил

• Соблюдайте установленные границы

ВЫРАЖАЕТСЯ ЛИ ЛЮБОВЬ В НАШИХ ОГРАНИЧЕНИЯХ?

• Опускайтесь на уровень роста ребенка

• Говорите понятно и любящим голосом

• Сначала справьтесь с собственным гневом

• Выражайте уважение и понимание, если ребенок расстроен или разочарован

• Будьте рядом, чтобы удержать или обезопасить ребенка, если он потеряет над собой контроль

ЕСТЬ ЛИ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ОГРАНИЧЕНИЙ?

• Связано ли это с его безопасностью или уважением к другим, окружающей среде или к самому себе?

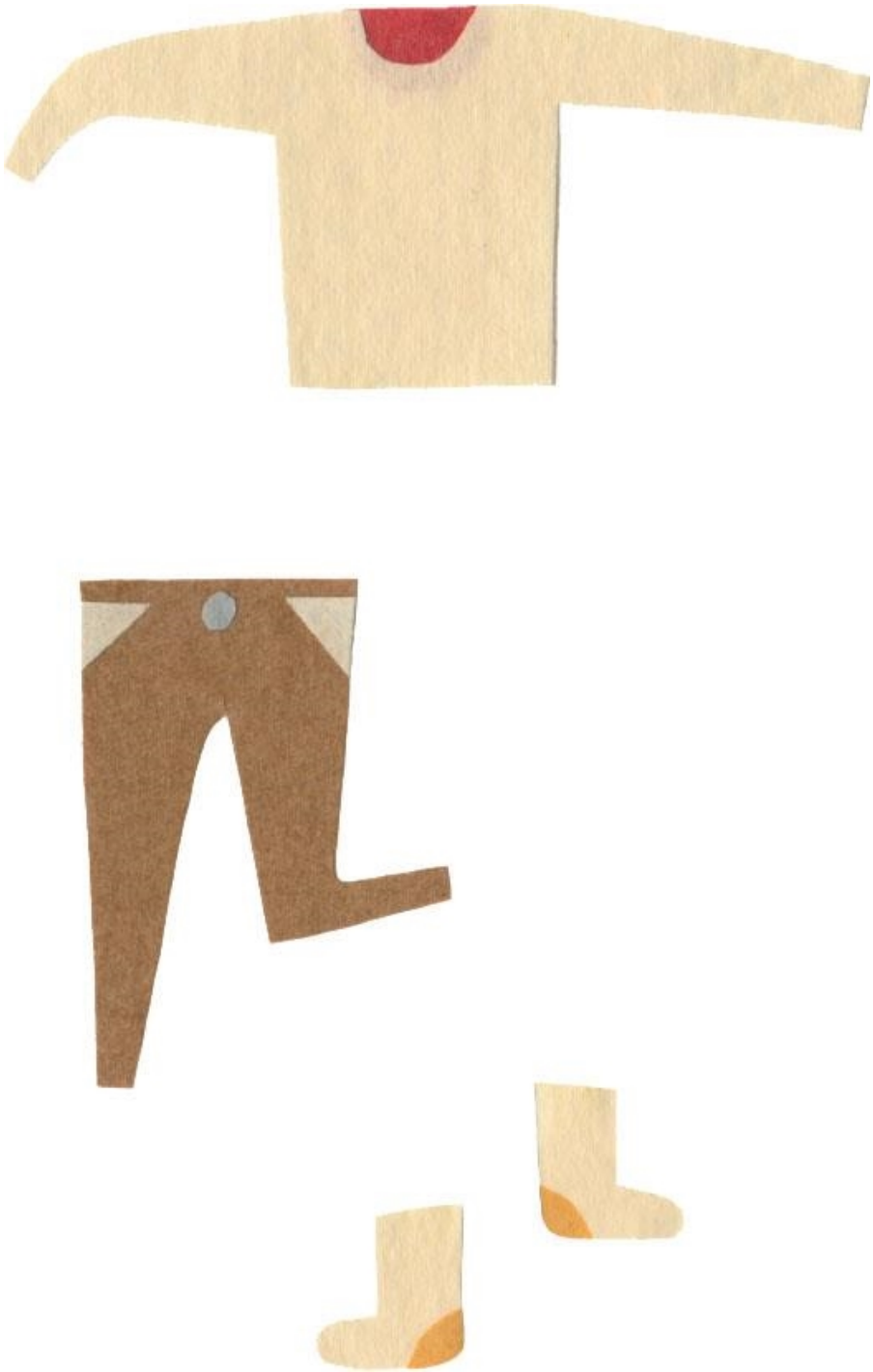
• «Потому что я так сказал» – недостаточно веская причина

СООТВЕТСТВУЕТ ЛИ ОГРАНИЧЕНИЕ ВОЗРАСТУ И СПОСОБНОСТЯМ РЕБЕНКА?

• Ограничения могут быть пересмотрены по мере взросления ребенка ПРИГЛАШАЕТ ЛИ ЭТО ДЕТЕЙ К ПОИСКУ РЕШЕНИЙ?

• Иногда лучшие идеи находят сами дети

7
Воплощаем советы на практике



Часть первая
Ежедневный уход

Мне верится, что многие повседневные трудности с малышом преодолимы и нам по силам даже превратить их в мирные моменты общения. Я говорила, что я идеалистка?

Суточный ритм

Малыши добиваются результатов, когда живут в размеренном ритме. Им нравится знать, что происходит сейчас и что будет дальше. Это дает им чувство защищенности.

Не так уж обязательно фиксированное расписание, составленное с точностью до минуты. Скорее было бы полезно каждый день двигаться примерно в одном и том же ритме. Тогда ребенок сможет предвидеть, что будет дальше, что сведет к минимуму трудные моменты перехода. Ритм должен соответствовать энергии и интересам ребенка. Время от времени все может меняться. Тогда мы будем заранее знать, что для ребенка это может оказаться непросто, и сможем подготовить к этому себя и его.

Моменты заботы – моменты взаимопонимания

Мы проводим много времени, ухаживая за малышом, помогая ему одеваться, обедая вместе, меняя подгузники, купая и помогая пользоваться горшком. Вместо того чтобы относится к этим ежедневным хлопотам как к тому, через что нам нужно поскорее пройти, лучше станем рассматривать их как моменты, связывающие нас с нашим ребенком.

Ведь в эти минуты можно ребенку улыбаться, смотреть в глаза, говорить с ним о происходящем, слушать, что он говорит (даже если пока не получается произносить слова), проявлять уважение и обниматься.

Они предоставляют много возможностей просто жить вместе. И жить вместе просто.

Пример суточного ритма для малыша

• Проснуться
• Поиграть в спальне
• Обниматься с родителями, читать книги
• Использовать горшок / сменить подгузники
• Завтрак
• Одеться, умыться и почистить зубы

• Играть дома/утренняя прогулка/сходить в магазин/пойти в детский сад (если актуально)
• Обед
• Использовать горшок / сменить подгузники
• Время сна / время отдыха
• Использовать горшок / сменить подгузники
• Играть дома / дневная прогулка
• Полдник
• Вернуться из детского сада (если актуально)

• Играть дома
• Ужин
• Купание
• Использовать горшок / сменить подгузники
• Время историй на ночь
• Время спать

Ритуалы

Ритуалы в жизни нашей семьи можно использовать для того, чтобы подчеркивать моменты и создавать воспоминания.

В особые моменты года мы можем совершать ритуалы, связанные с такими мероприятиями, как:

• дни рождения,
• праздники,
• времена года – сезонные поделки, еда, прогулки,

• ежегодный отпуск,

• регулярные еженедельные ритуалы, такие как посещение парка в пятницу днем или приготовление особого воскресного завтрака.

Со временем эти ритуалы становятся привычными для нашего ребенка, их с нетерпением ждут, и зачастую это то, что наши дети будут вспоминать чаще всего, когда вырастут. Точно так же, как малыши наслаждаются предсказуемостью суточных ритмов, они любят знать, чего ожидать от этих событий.

Если родители родились в разных странах и являются носителями разных культур и национальностей, то это возможность придумать уникальный способ чтить их корни и создать новые особые семейные традиции.

Ритуалы могут быть созданы вокруг пищи, которую мы едим, песен, которые мы поем, людей, с которыми мы празднуем, или вещей, которые мы делаем – например, сезонные выставки в нашем доме.

В школе Монтессори мы организуем особое празднование дня рождения для каждого ученика. Ребенок ходит вокруг изображения солнца такое количество раз, сколько лет прошло с момента его рождения. Это конкретный способ показать течение времени и отношение нас, землян, к солнцу.

В детстве я всегда точно знала, какую еду приготовить для наших празднований в честь дня рождения и в какие игры мы будем играть. Лето означало, что можно есть много манго и вишни, целый день носить купальники и бегать босиком по траве (и колоться о бинди – эти ужасные колючие сорняки, которые растут в Австралии). Теперь я чувствую удивительную ностальгию, даже по бинди.

Под конец года здесь, в Амстердаме, наша семья соблюдает много традиций. Первого декабря мы составляем самодельный рождественский календарь, в котором прячутся маленькие карточки с какими-нибудь забавными заданиями на каждый день. Например, пойти на ночную прогулку, чтобы увидеть праздничные огни, испечь печенье или смастерить что-то своими руками. 5 декабря мы празднуем Синтерклаас с голландской традицией писать стихи и делать сюрпризы друг другу. Позже в течение месяца во время Хануки зажигаем свечи и поем «Маоз Цур». На Рождество обмениваемся подарками и устраиваем семейный ужин. Мы стараемся отмечать каждое из этих событий сдержанно, недорого и не слишком сложно. Акцент делается на том, чтобы провести время вместе, совсем необязательно, чтобы все выглядело идеально, как на картинках.

Для более глубокого изучения прекрасных семейных ритуалов и традиций рекомендую прочитать книгу Аманды Блейк Соул «Творческая семья».

Одеваемся и выходим из дома

Одевание и выход из дома больше не должны быть поводом для сражений. Давайте руководствоваться принципами наставления ребенка и поиска способов взаимодействия с ним, вместо того чтобы угрожать или подкупать его.

Опять же одевание может быть использовано как момент знакомства, даже если мы родители, которые работают вне дома.

Тип одежды

Когда наши малыши начинают пытаться делать что-то самостоятельно – «Я сам!» – выбирайте простую одежду, с которой они могут справиться сами или без посторонней помощи.

Хороший выбор:

• шорты и брюки с эластичными поясами, которые можно надеть, не расстегивая застежку-молнию и/или пуговицу

• футболки с большими отверстиями для головы (или заклепками на плече, чтобы открыть их пошире)

• обувь на липучках или на пряжках – это проще, чем шнурки, – или слипоны

Избегайте:

• длинных платьев, в которых малышам может быть трудно контролировать движения

• комбинезонов, которые ребенку трудно надевать самостоятельно

• узкие джинсов или другой обтягивающей и ограничивающей одежды

Для более глубокого изучения прекрасных семейных ритуалов и традиций рекомендую прочитать книгу Аманды Блейк Соул «*Творческая семья*».

Место для всего и все на своем месте

Как мы уже рассматривали в главе 4, мы можем обустроить дом таким образом, чтобы сделать пространство удобнее для всех. Когда у нас есть место для всего, то все (практически) на своем месте, все легко найти. Мы с меньшей вероятностью будем отчаянно пытаться найти вторую перчатку или ботинок.

Например, в коридоре полезно иметь:

- крючки для пальто и шарфов
- корзину для перчаток и шляп
- место для хранения обуви
- место, куда можно сесть, чтобы надеть или снять обувь

Благодаря этому зона прихожей становится привлекательной, и ее удобно использовать, когда мы уходим из дома (и когда возвращаемся тоже). У нас будет меньше «Где второй ботинок?» и больше «Хочешь сегодня надеть черные или синие?». Вместо хаотичных сборов у нас будет возможность взаимодействовать и сближаться.

Учимся делать это самостоятельно

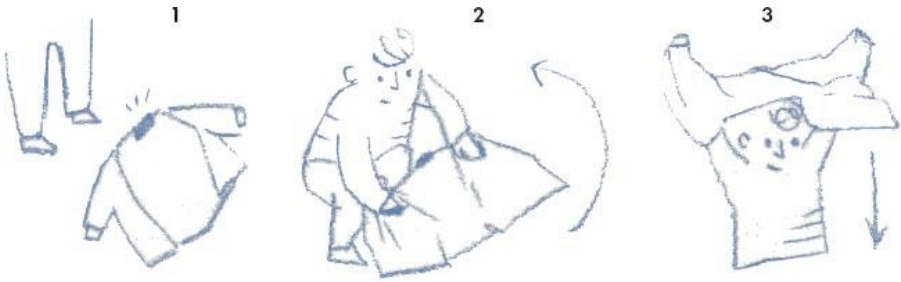
Не забывайте выделять время на то, чтобы учить детей одеванию, когда никуда не спешите. Малыши любят делать все сами. Например, мы можем научить их переворачивать куртку способом Монтессори, чтобы они научились надевать ее самостоятельно.

Трюк с курткой Монтессори

1. Положите куртку на пол и попросите ребенка встать рядом с капюшоном или этикеткой.

2. Он вставляет руки в рукава и поднимает их вверх над головой.

3. Куртка скользит вниз и оказывается на его теле.



Навыки надстраивания

Малышам может понадобиться помощь в одевании. Это возможность развивать одни навыки на основе других (как бы надстраивая их). Ребенок научится одеваться, если мы разобьем задачу на маленькие шаги, каждый из которых будет основываться на другом, и малыш со временем сам начнет контролировать большую часть процесса.

Всегда следите за тем, насколько ему нужна помощь. Пусть сначала попробует выполнить шаг самостоятельно. Сдерживайте себя как только можете – ребенку так приятно, когда он успешно справляется с задачей. Попробуйте натянуть футболку ему на голову и посмотреть, сможет ли он просунуть руки в рукава.

Когда он начинает расстраиваться, тогда уместно предложить помощь. Вмешайтесь, чтобы немного помочь, а затем отойдите и посмотрите, как ребенок справляется. Если он не может справиться с надеванием ботинок, давайте попытаемся придержать за заднюю часть обуви, пока он встает на ноги, а затем посмотрим, получится ли у него справиться с задачей в таком положении.

Если он решительно отталкивает нас, мы можем сказать: «Хорошо, просто дай мне знать, если тебе понадобится помощь. Я рядом».

По мере взросления малыша он сможет самостоятельно справляться со все большим количеством шагов. Возможно, мы с ним сможем одеваться за одно и то же количество времени, находясь в одной комнате. Или в конце концов мы обнаружим, что можем вообще выйти из комнаты и время от времени просто заходить проверить, как он справляется.

Снизьте темп. Дайте время. Установите связь.

Сколько времени уходит на то, чтобы все в доме оделись, когда нам не нужно выходить из дома? Может, минут пятнадцать? Двадцать пять? За такое же количество времени мы обычно добираемся до школы, работы или какого-либо другого места.

Если вам трудно сидеть и смотреть, как малыш одевается в медленном темпе, найдите способ сделать этот процесс приятным – например, принесите чашку кофе (держите горячие напитки вне досягаемости для ребенка) или включите расслабляющую или воодушевляющую музыку.

Когда ребенок не хочет одеваться

Будьте готовы к моментам, когда он не захочет одеваться самостоятельно. Очень обидно видеть, как наш ребенок отказывается обуваться, когда только вчера казалось, что он был доволен тем, что сделал это сам. Помните, нам тоже не хочется готовить ужин каждый день. Будьте готовы помочь, спросив: «Хочешь, я помогу тебе с обувью сегодня?»

Помните, что малыши находятся в процессе обучения самостоятельности и независимости – иногда они хотят, чтобы мы помогали им, а иногда хотят делать что-то сами. Это то, что я люблю называть кризисом независимости.

Если это постоянная проблема, то мы можем еще раз вернуться к идеям по развитию сотрудничества с нашим ребенком в главе 6. Вот несколько идей, которые могут пригодиться при одевании:

• ждать, пока ребенок не закончит выполнять свою задачу,

• давать ему время обработать наш запрос,

• предлагать ему выбор одежды,

• использовать юмор,

• выстраивать свои ожидания в соответствии с возрастом ребенка,

• использовать контрольный список.

Примечание: Если ребенок не хочет менять подгузники, это может быть связано с тем, что ему не нравится лежать на спине во время этой процедуры. Это может казаться ему очень уязвимым положением. Хоть нам и будет удобнее, если он ляжет, немного попрактиковавшись, мы сможем менять подгузники ребенку, сидя на низком стуле, пока он стоит у нас между коленей. При испражнении можем наклонить ребенка вперед, чтобы он держался за край ванны или за низкий стул, пока мы вытираем его.

Когда нам нужно уходить

Несмотря на то что целесообразно позволять детям идти не

спеша, мы не должны быть святыми и давать им неограниченное количество времени. Если у нас заканчивается время, можно сказать что-то вроде: «Ты очень хочешь одеться самостоятельно, при этом нам пора уходить. Я помогу тебе надеть оставшиеся вещи». Знайте наши ограничения и устанавливайте лимиты, когда это необходимо.

С помощью ласковых прикосновений и комментирования помогайте ребенку осознать, что он сопротивляется. «Я надеваю на тебя футболку. Да, ты отталкиваешь ее. Ты пытаешься сказать мне, что тебе не нравится, когда я натягиваю ее тебе через голову? Теперь я помогу тебе продеть твою левую руку…»

Вы также можете пойти и встать у входной двери. Вместо того чтобы говорить «Я уезжаю без тебя», надо спокойно и четко сказать: «Я не уезжаю без тебя. Я сейчас надену свои ботинки и буду у входной двери».

Приемы пищи

Приемы пищи – это еще одна возможность взаимодействия, при которой наши малыши могут узнать, что еда – это и повод для социальных контактов, и важный процесс наполнения нашего тела питательными веществами.

Из-за еды может возникать много переживаний. Как родители, мы хотим, чтобы наши малыши питались достаточно, чтобы оставаться здоровыми и не просыпаться от голода среди ночи. Иногда ребенок ходит по дому с едой. Иногда его кормят, пока он играет, чтобы точно знать, что поел. А порой беспокоятся, что он ест слишком много.

Подход Монтессори к еде иной. Мы создаем прекрасную обстановку, например украшая стол цветами. Ребенок может помогать нам готовить еду и накрывать на стол (сперва с нашей помощью), и мы как можно чаще вместе садимся за семейный обед.

Роль взрослого

Мы закладываем основу для отношений ребенка с едой и хороших привычек питания. Взрослый сам решает, где, когда и что ребенок будет есть. Вместо того, чтобы родителю кормить малыша, мы организуем все так, чтобы ребенок мог есть самостоятельно и выбирать, сколько он хочет есть, действуя в собственном темпе. Никаких летающих самолетов, подкупов в виде десерта и отвлечения внимания с помощью телевизора или iPad.

Когда мы устанавливаем правило сидеть за столом во время еды, это помогает нашим детям усвоить следующее:

• еда – это общественное мероприятие и время для общения,

• сидеть за столом безопаснее, чем ходить с полным ртом,

• мы занимаемся одним делом за раз (либо едим, либо играем, а не все вместе),

• еда остается за столом.

Как мы уже обсуждали в главе 4, мы можем обустроить кухню таким образом, чтобы ребенок мог быть самостоятельным, а также принимать участие в приготовлении пищи. Дети часто проявляют больший интерес к еде, когда они ее готовят, а еще они могут научиться приносить попить, если способны добраться до источника воды самостоятельно.

Где. Место для еды

Я знаю, что дети обычно едят рано вечером и вечерний график может быть неудобным, когда мы совмещаем работу и детей. Тем не менее мы даем ребенку лучшую модель хороших манер и лучше всего учим его тому, что прием пищи – это общественное мероприятие. Так что это здорово – сидеть и обедать вместе с нашим ребенком. Если мы не хотим есть так рано, можно съесть что-нибудь не очень сытное, например тарелку супа.

Лично мне нравится есть основные блюда за семейным обеденным/кухонным столом. Поэтому полезно будет обустроить сидячее место, куда ребенок сможет самостоятельно залезать и спускаться, в отличие от высоких стульчиков с ремнями и столом-подносом, которые держит ребенка подальше от стола.

Отчего бы нам не использовать низкий столик, за которым ребенок будет сидеть на низком стульчике, полностью ставя ноги на пол. Мне лично нравится использовать этот стол для перекусов, при этом я сажусь рядом на низкий стульчик или на напольную подушку, чтобы составить ребенку компанию. Я также знаю, что некоторые используют его для всех приемов пищи. Это

зависит от каждой семьи.

Я бы не строила надежд, что малыши будут сидеть за столом, пока все не закончат есть. В нашем доме, когда они заканчивали есть, они относили свои тарелки на кухню и шли играть. По мере взросления они постепенно оставались за столом дольше, чтобы насладиться беседой.

Если они выходят из-за стола с едой или вилкой в руке, можно сказать: «Я оставлю еду/вилку на столе. Ты можешь идти». Я много говорю об этом на своих занятиях, когда дети учатся сидеть за нашим столом для перекусов. Если они хотят продолжить есть, они садятся за стол обратно. Если нет, то я подаю им пример, как убрать со стола, чтобы показать, что, уходя, они полностью завершают процесс.

Когда. Время для еды

В соответствии с обсуждавшимся ранее суточным ритмом я предпочитаю устраивать регулярные приемы пищи в дневное время суток, чем постоянно сохранять открытый доступ на кухню. Трехразовое питание (завтрак, обед, ужин) и небольшой перекус утром и/или после обеда. Это дает организму время переварить пищу и помогает воздерживаться от переедания постоянными перекусами.

Какая. Пища, которую нужно есть

Как взрослые, мы можем решать, какую еду мы хотим приготовить для нашей семьи. Если хотим предложить ребенку выбор, то пусть это будут два варианта, которые мы сочтем приемлемыми. Он еще не в состоянии сделать правильный выбор еды самостоятельно, но узнает о возможности этого выбора благодаря предлагаемой нами еде и нашим беседам с ним.

С 12 месяцев малышу больше не нужна бутылочка, чтобы пить, и он может во время еды пить обычное молоко из стакана. Начните с маленького стакана, в котором будет ровно столько жидкости, сколько мы готовы будем потом вытереть. Со временем ребенок овладеет этим навыком и не будет нуждаться в бутылочке или непроливайке. Мы также можем заниматься грудным вскармливанием, как правило, в определенные моменты дня.

Моим детям время от времени разрешали есть сахар, применяя подход «все в меру». Они все еще иногда едят сахар, но

при этом очень дисциплинированны. Опять же это личное решение – просто будьте последовательны.

Сколько. Выбор ребенка

К счастью, дни, когда нам говорили доедать все, что есть в тарелке, давно прошли. Мы хотим, чтобы наши дети научились слушать свое тело, чтобы понимать, когда оно наполнено. Вместо того чтобы накладывать малышу много еды (которая может оказаться на полу), лучше начать с небольшого количества и позволить ему положить себе добавки, если захочет.

Сделайте ребенка главным. Верьте, что он потребляет достаточно пищи. Дети в этом возрасте, как правило, не голодают. Они возьмут столько, сколько потребуется, если мы прекратим свой контроль над едой и доверим им слушать свое тело.

Если наш ребенок не большой едок, мы часто будем наблюдать, что его аппетит колеблется. Иногда кажется, что он ничего не доедает, но во время всплесков роста он может есть три раза в день, плюс перекусы, и все еще чувствовать голод. Тела детей точно знают, что им нужно.

Малыш также может научиться самостоятельно пользоваться столовыми приборами. Поначалу вилка проще в использовании, чем ложка. Покажем ребенку, как проколоть кусочек пищи вилкой, и положим его перед ним, чтобы он мог дальше положить его себе в рот. Тогда он сам будет брать на себя все больше и больше шагов. Чтобы научить пользоваться ложкой, нужно использовать более густые блюда, такие как овсянка, до тех пор, пока у малыша не станет получаться лучше.

Пищевые баталии

Если нам приходится кормить ребенка своими руками, подкупать его или отвлекать книгами или телевизором, чтобы заставить поесть, – это делает его питание нашей проблемой. Пришло время восстановить хорошие привычки питания.

Для этого надо просто объяснить ребенку, что мы изменили отношение к еде. Теперь нам хочется наслаждаться приемом пищи вместе с ним, а еще – чтобы он научился слушать свое тело и решать, сколько съедать за один прием.

Начните с завтрака. Подайте питательный завтрак, а затем сядьте рядом и позавтракайте, говоря о чем угодно, кроме еды.

Если малыш ничего не ест, просто спросите, закончил ли он и, не читая нотаций, помогите ему унести свою тарелку на кухню. Полезно при этом сказать: «Ты слушал свое тело, и оно дало понять, что больше не хочет».

Если он возвращается и просит есть, проявите понимание, но ясно дайте понять, что прием пищи закончен, но к обеду ее будет больше.

Повторите весь процесс за обедом и ужином. Неплохо будет в течение нескольких дней избегать перекусов, чтобы ребенок не сбивал аппетит, пока мы пытаемся отработать основные приемы пищи. Если он не очень много ел, вероятно, к ужину он будет голоден. Включите в меню некоторые из его любимых блюд, но не делайте для него что-то другое, если он того требует. В этот момент дети учатся есть то же, что ест семья.

Продолжайте в течение одной недели и ведите дневник того, что ест ребенок. Записывайте, приклейте список на холодильник и старайтесь не зависеть от результата. Не обращайте внимания на еду и вообще не упоминайте об этом. Будьте уверены в себе. Может потребоваться всего несколько дней, и вы вместо пищевых баталий увидите самостоятельного малыша, который сидит за столом и ест сам.

Примечание: Убедитесь, что у ребенка нет никаких медицинских причин отказываться от еды или других проблем с питанием. Если по истечении недели улучшений в питании нет или у вас возникли какие-либо опасения, обратитесь к врачу. Также могут произойти изменения в работе кишечника ребенка по мере того, как его пищеварение подстраивается под изменения.

Бросание едой

Малыши любят исследовать окружающий их мир. Сбрасывание еды с тарелки может быть экспериментом с целью выяснить, что будет, когда она упадет. Обычно ребенок начинает бросать еду, когда наелся: это сигнал, что он закончил. Можно спросить: «Ты хочешь сказать, что закончил есть?» Можно сделать знак обеими руками, ладонями вверх. «Ты можешь сказать «я закончил» вот так. Готово. Теперь давай отнесем наши тарелки на кухню. Дай мне знать, если понадобится помощь».

Если ребенок еще не закончил есть, но продолжает бросать свою еду, надо доброжелательно, но внятно сказать, что вы поможете ему отнести тарелку на кухню. Опять же – не угрожающим тоном, просто установив четкую границу. Как

правило, бросание едой – это фаза. Оставайтесь спокойны и последовательны. Это пройдет.

Точно так же, если бы ребенок нарочно проливал воду, я бы забрала у него стакан и сказала: «Положу-ка стакан сюда. Дай мне знать, когда захочешь попить из него». Если бы он попросил, а затем снова вылил воду на стол, то я бы спокойно убрала стакан до конца трапезы.

Сон

Мы можем применять принципы Монтессори, когда речь идет о сне, независимо от того, хотим ли мы, чтобы ребенок спал в своей комнате, в своей кровати в нашей комнате или же в семейной кровати. На тренингах Монтессори рекомендуют укладывать ребенка в детской, но сон – это очень личный выбор, так что найдите подходящий для вашей семьи вариант.

К 12–16 месяцам малыш, как правило, спит один раз в середине дня, а затем ночью от десяти до двенадцати часов. Если наш ребенок спит больше или меньше часов, мы поймем, достаточно ли ему этого, если он просыпается счастливым и остается в хорошем настроении в течение всего дня.

Где спать

Спальное место малыша должно быть успокаивающим. Сделайте его безопасным, без лишних отвлекающих факторов и визуальных помех. Ищите способ сделать так, чтобы ребенок был в состоянии самостоятельно залезать в постель и вылезать оттуда. Примерно к 14 месяцам он может переместиться в детскую кроватку с низкой спинкой, на которую сможет залезать самостоятельно, или использовать напольный матрас.

Возможно, нам захочется использовать ночник. В своей статье «Один простой способ улучшить сон младенца или ребенка сегодня» Сара Оквелл-Смитт советует избегать белого и синего света и искать красный, который не влияет на выработку мелатонина.

Лучше держать поблизости бутылочку или стакан с водой, если ночью дети захотят пить.

Мы также можем отдать предпочтение семейной кровати или разрешить детям приходить ночью. Это зависит от каждой семьи.

Просто проясните, что является приемлемым. Если мы жалуемся на сон малыша, вероятно, в какой-то мере наш метод организации его сна не работает и, возможно, нужно что-то

поменять.

Засыпание

Я много рассказала о том, как важно оказывать ребенку столько помощи, сколько ему нужно. Мы поддерживаем его, помогаем и отступаем. То же самое касается сна.

Установите четкую, регулярную последовательность подготовки ко сну. Выделяйте около часа на то, чтобы принять ванну, почистить зубы, почитать и поговорить обо всем, что случилось за день. И затем, ровно настолько, насколько это необходимо, помогите ребенку уснуть.

У некоторых детей хорошие отношения со сном с самого рождения, и они просто ложатся спать, когда устают (часто на напольный матрас) – предел мечтаний. У этих детей с самого рождения часто наблюдаются четкие ассоциации на засыпание и последовательные действия по подготовке ко сну. Они ложатся сонными, но пока не засыпающими, не нуждаются в приемах для сна и не засыпают во время кормления.

Некоторые малыши любят читать в постели и засыпать самостоятельно, в то время как другим, возможно, нужно поплакать во время подготовки ко сну. Если мы знаем, что ребенок хорошо поел, у него сухой подгузник и он хорошо поиграл, то его плач говорит о том, что он готов ко сну. Но я бы не рекомендовала оставлять его плакать в одиночестве.

Есть хорошая, мягкая техника для того, чтобы помочь ребенку заснуть самостоятельно: поставить стул рядом с кроваткой. Когда закончите укладывать его спать, спокойно сядьте на стул (можете почитать книгу). Если ребенок плачет, время от времени чешите ему спинку и говорите что-то успокаивающее, но не берите на руки. Можете укладывать его обратно, если он встает, но не разговаривайте и не смотрите ему в глаза слишком часто.

Как только ребенок научится засыпать вот так, надо отодвинуть стул еще немного дальше от кровати и повторять то же самое в течение нескольких ночей. Каждые несколько ночей стул становится все ближе к двери, и примерно через две недели мы можем сидеть за дверью, где ребенок все еще сможет нас видеть. Через пару таких ночей ребенок, как правило, больше не нуждается в том, чтобы с ним сидели.

Если малыш болеет или у него режутся зубы, ему может понадобиться дополнительная поддержка с нашей стороны. Это может нарушить порядок отхода ко сну, и нам нужно будет восстановить его, как только ребенку станет лучше.

Мы все в течение ночи проходим через фазы легкого сна, немного двигаемся, а затем возвращаемся в прежнее состояние. Обычно мы делаем это так быстро, что не помним, как просыпались. Однако если условия изменятся – например, если подушка упадет с кровати, мы проснемся, осмотримся, чтобы найти ее, а затем нам нужно будет заснуть снова.

То же происходит и с младенцами и малышами. Если они засыпают во время укачивания или кормления, то проснутся от фазы легкого сна посреди ночи и будут искать взрослого, неспособные вернуться в прежнее состояние до тех пор, пока не будут воссозданы те же условия. Мы становимся их обстоятельством для сна.

У меня был сумасшедший цикл с моим первенцем. Я укачивала его месяцами, он часто кормился, чтобы уснуть, и часто просыпался ночью в поисках груди. Я кормила его снова, у него болел живот (оглядываясь назад, понимаю, что у него, вероятно, не было времени переварить пищу), и он просыпался снова.

Но урок усвоила. Когда потом родилась дочка – мы с самого рождения поддерживали четкий суточный ритм. Ешь, играй, спи. Нам и ей было намного понятнее, когда наступала пора отдыхать. Она ложилась в постель в полудреме, любила спать в своей кровати и почти не нуждалась в помощи, чтобы заснуть (хотя обычно не могла спать не дома – вероятно, была слишком впечатлена новой обстановкой).

Учитесь на моих ошибках и откажитесь от приемов для сна.

Если ребенок просыпается ночью, чтобы его покормили, а нам хочется отказаться от приема с кормлением, мы можем найти способы меньше кормить его в ночное время. Можно постепенно сцеживать молоко в бутылку. Я знаю одну кормящую мать, которая однажды ночью случайно заснула на диване. Ее ребенок, который спал в другой комнате, не проснулся. Так что неделю она спала на диване в гостиной, и их ребенок перестал просыпаться ради кормления.

Если ребенок просыпается ночью, чтобы попросить покормиться, попить, чтобы ему поправили одеяло или чтобы взять любимые мягкие игрушки – я бы обсудила эти вопросы в течение дня, в нейтральное время. «Помнишь, как ты проснулся прошлой ночью и не мог уснуть, не прикрывшись одеялом? Давай придумаем, как ты сможешь позаботиться о себе сам. У тебя есть какие-нибудь идеи? Может быть, у нас получится положить одеяло поперек кровати и очень туго его заправить, или можем

вместе потренироваться натягивать его».

Если ребенок продолжает испытывать трудности со сном, **которые влияют на его самочувствие или на состояние членов семьи**, обратитесь к специалисту по сну.

Чистка зубов

Не существует официальных указаний Монтессори касательно чистки зубов, но нас часто спрашивают об этом, когда детям не нравится чистить зубы.

Возвращаемся к уважительным отношениям с малышом. Мы работаем с детьми над задачами, которые стоят перед ними на данном этапе жизни. Мы позволяем им вести нас за собой. Они выбирают, чистить ли зубы до, во время или после купания. Они идут с нами в магазин, чтобы выбрать такую зубную щетку, какую захотят. Но мы даем им понять, что чистка зубов не является необязательной.

Опять же, мы стараемся сделать все так, чтобы ребенок мог проявить самостоятельность, чтобы он мог помочь себе сам. Например, почему бы не помогать малышу с «завершением» чистки зубов, чтобы убедиться, что они чистые. Помогая, мы делаем это мягко и с уважением. Наверное, малышам кажется довольно странным, когда кто-то вставляет им в рот зубную щетку.

Правильно чистить зубы вместе с ребенком, давая ему четкое представление о том, как нужно ухаживать за зубами. Мы можем петь: «Так мы чистим зубы, чистим зубы, чистим зубы, чистим зубы. Вот так мы чистим зубы каждый вечер и каждое утро». Не для того, чтобы отвлечь его, а чтобы просто немного оживить момент.

Если ребенок поймет, что мы пытаемся его отвлечь, он почувствует, что мы обманываем его, вместо того чтобы действовать заодно, и может начать сопротивляться еще больше. Так же как наклейки в качестве награды могут быть эффективны только на протяжении определенного времени, отвлечение внимания работает только до определенного момента, когда ребенок устанет от этого «трюка», и нам нужно будет еще больше стараться, чтобы заставить его выполнять задание.

Если мы пытались работать с малышом, но он все еще отказывается от чистки зубов, можно спокойно, с мягкой уверенностью сказать: «Теперь я помогу тебе почистить зубы. Мы возвращаемся в туалет. Я открываю твой рот…» Мы ведем себя доброжелательно и понятно.

Часть вторая
Реагируем на изменения

Туалет

Период, когда малыш учится пользоваться туалетом, не обязательно должен приводить в ужас. В конце концов, это совершенно естественная часть жизни человека. Наши дети с младенчества перенимают наше отношение к грязным подгузникам, и если мы корчимся от неприязни, то они запомнят, что это что-то грязное, а не естественный процесс организма.

Мне нравится аналогия, которую я услышала от коллеги-преподавателя Монтессори. Когда ребенок поднимается, падает, снова встает, а затем падает, снова и снова, пока не научится ходить, мы думаем, что это мило. Когда наш ребенок учится пользоваться ванной комнатой и мочится на пол или какает в штаны, он тоже практикуется, пока не освоит этот навык – за исключением того, что здесь есть моча и какашки.

Поэтому без всяких предубеждений я бы с радостью помогла ему сделать этот процесс менее напряженным.

Надстраивание навыков

Ребенок будет постепенно развивать навыки пользования

туалетом, начиная с того, что сможет самостоятельно справляться со своей одеждой. Сначала он тренируется натягивать и снимать шорты или штаны, затем – делать то же самое с нижним бельем.

Мы можем предложить ему сходить на горшок/в унитаз, когда меняем подгузники, ни к чему не принуждая ребенка, но делая это частью суточного ритма. «Не хочешь посидеть на горшке/на унитазе?» «Теперь, когда ты закончил с горшком, я надену тебе подгузник».

Использование тканевых подгузников также может помочь ребенку почувствовать себя мокрым, когда он пописал, повышая его осознание процессов своего тела.

Знаки того, что ребенок готов. Позвольте ребенку вести вас за собой

Самое главное – следовать за нашим ребенком. Это не соревнование.

Я не указываю никаких возрастных рамок, скорее это признаки того, что ребенок может быть готов:

- тянет за подгузник, когда он мокрый или грязный,
- сидит на корточках или уходит в уединенное место, пока он какает,
- говорит нам, что он пописал или покакал,
- сопротивляется смене подгузников (иногда),
- снимает подгузники.

Обустройте ванную комнату вместе с ребенком

Используйте горшок или сидушку для унитаза маленьких размеров. Если ребенок пользуется унитазом, то нам понадобится ступенька, чтобы ребенок мог самостоятельно дотянуться до него, на эту же ступеньку он сможет, сидя на унитазе, ставить ноги, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Также у нас в ванной может быть организовано специальное место для испачканной одежды и для хранения стопок чистого нижнего белья. Полезно будет запастись кучей тряпок для вытирания луж.

Когда у нас все под рукой, и мы ко всему готовы, это помогает нам сохранять спокойствие и не торопиться в поисках нужных вещей. Если малыш не доберется до горшка/унитаза, мы спокойно скажем: «Ах, я вижу, ты промок. У нас есть все, что

нужно, вот здесь. Давай сушиться».

Сделайте это нормой

Вовлекайте ребенка в этот процесс. Вместе покупайте нижнее белье и горшок. Можно найти специальные трусики для приучения к горшку, которые удерживают немного влаги, чтобы помочь ребенку в его попытках научиться вовремя добегать до туалета.

Поскольку мы надстраиваем навыки, начнем с того, что дадим ребенку носить обычные трусы, когда мы дома, чтобы меньше одежды с себя снимать и меньше стирать. Он учится чувствовать, что промок, и может даже стоять и смотреть, как моча стекает по его ногам. Это первый шаг. Он учится осознавать свое тело.

Затем мы можем помочь ему пойти переодеться в туалете. Учителя Монтессори обычно говорят: «У тебя мокрая одежда. Пойдем переоденемся», а не «Произошел казус».

Поначалу регулярно предлагайте ему воспользоваться горшком/унитазом. Если мы спросим малыша, нужно ли ему сходить в туалет, он, скорее всего, ответит «нет». Это обычная реакция для малыша, который учится самостоятельности. Вместо этого мы можем дождаться момента, когда он не будет занят никаким делом, просто сказать: «Пора на горшок» – и отвести его в туалет.

Через несколько недель ребенок, как правило, начинает лучше понимать свое тело и иногда сам говорит нам, что ему нужно в туалет. Мы также увидим, что он может терпеть все дольше. В конце концов нам вообще не понадобится ему об этом напоминать.

Как оставаться сухими в течение ночи

Мы можем переходить к ношению трусов на время тихого часа или ночного сна или когда заметим, что малыш может терпеть дольше и просыпаться с сухим подгузником/ нижним бельем.

Положите плотное полотенце на простыни ребенка и заправьте его или же используйте защитный матрас. И то, и другое при необходимости можно легко снять в течение ночи.

Когда малыши терпят

Иногда ребенок боится какать. Может быть, однажды ему было больно это делать, может быть, кто-то когда-то отреагировал таким образом, что ему стало страшно какать в унитаз, или это происходит по каким-то еще непонятным нам причинам. Обратитесь к врачу, если считаете, что это связано со здоровьем.

Если кажется, что со здоровьем все в порядке, помогите ребенку расслабиться, успокаивая и оказывая ему поддержку. Мы можем сказать ему: «Какашка выйдет, когда придет время. Это может занять неделю, может занять две недели, но она знает, когда выходить. Наши тела очень умны». Затем постарайтесь не говорить об этом слишком много. Потрите животик ребенка, если он болит.

Если он обычно ходит в какое-нибудь уединенное место, чтобы покакать, постепенно предлагайте ребенку пойти делать это в ванной комнате. После этого мы сможем предлагать ему посидеть на горшке прямо в подгузниках. Постепенно он начнет чувствовать себя в безопасности на горшке/унитазе без подгузника/нижнего белья. Опять же, мы просто оказываем ему поддержку и помогаем возводить одни навыки на основе других.

Если ребенок отказывается пользоваться туалетом

Мы не заставляем ребенка ходить в туалет. Это его тело. Мы не можем торопить события или делать это за него. Мы можем только поддержать малыша и найти пути взаимодействия с ним.

Лучше убедиться, что не отрываем его ни от каких дел, чтобы отвести в туалет. Мы будем продолжать предлагать ему горшок/ унитаз и верить, что он научится ими пользоваться. Мы принимаем его таким, какой он есть, и с теми результатами, которые он делает на этом этапе жизни.

Когда ребенок намеренно мочится на пол

Иногда малыш, который умеет пользоваться туалетом, вдруг начинает сознательно писать на пол. Наблюдайте за ним. Часто через свое поведение дети говорят нам, что они несчастны из-за чего-то, что происходит в их мире, например из-за брата или сестры, которые начали ползать и отнимать у ребенка больше места.

Они хотят, чтобы мы их увидели, так давайте посмотрим на это с любопытством, чтобы попытаться понять их. Мы можем

признать чувства ребенка, но установить четкие границы его поведения. «Ты чем-то расстроен? Я не могу позволить тебе писать на пол. Но я хочу разобраться, что случилось, вместе с тобой». Мы можем вернуться к установлению взаимопонимания, найти способы совместной работы с ребенком и вместе с ним решить его проблемы. (См. главы 5 и 6.)

Прощаемся с пустышками

При использовании метода Монтессори пустышки используются нечасто, или их использование постепенно прекращается в течение первого года. Если ребенок все еще пользуется пустышкой, ее замена не должна быть сложным процессом.

Даже если ребенок еще мал, надо дать ему понять, что мы собираемся что-то изменить.

Первый шаг – начать использовать соску только во время сна. Когда ребенок просыпается, мы можем класть ее в коробку рядом с кроватью вне пределов досягаемости, чтобы у нашего ребенка (или даже у взрослого) не возникало искушения использовать ее.

Если наш ребенок просит пустышку в другое время, попытаемся понять, почему он чувствует необходимость сосать соску, и устранить первопричину. Может быть, нужно занять ему руки чем-нибудь интересным или просто дать игрушку для игры. Может быть, он ищет связи с нами, попробуем предложить обнять его. Может быть ему нужна помощь, чтобы успокоиться или расслабить свою нервную систему.

Вот несколько идей, которые могут помочь:

- пить йогурт через соломинку,
- надувать пузыри,
- крепко держаться за книгу или мягкую игрушку,
- использовать бутылку с соломинкой,
- дуть в воду через соломинку, чтобы пускать пузырьки,
- энергично обтирать полотенцем после ванны,
- крепкие объятия,
- замешивать тесто,
- сжимать в руках игрушки для ванны,
- медленно, хорошенько тереть спину.

Давайте вместе с малышом составим план, как избавиться от соски во время сна. Один из популярных вариантов – отдать ее друзьям с новорожденным ребенком.

Как правило, чтобы научиться засыпать без соски, ребенку требуется несколько дней, в течение которых ему может понадобиться небольшая дополнительная поддержка. Будьте

осторожны, чтобы не добавить к процессу укладывания новые приемы для сна.

Братья и сестры

Часто родители говорят мне, что эти идеи было бы просто воплотить в жизнь, если бы у них был только один ребенок. При наличии нескольких детей родителям становится сложно найти время для наблюдения за каждым ребенком, удовлетворения его индивидуальных потребностей и разрешения споров между братьями и сестрами. Не говоря уже о том, что рождение еще одного ребенка или наличие старших брата или сестры, которые командуют младшим ребенком, могут помешать ему.

Появление еще одного ребенка

В своей книге «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно» Адель Фабер и Элейн Мазлиш рассказывают историю, на примере которой можно увидеть, какое влияние может оказывать новорожденный брат или сестра на жизнь ребенка.

Представьте себе, что однажды ваш супруг придет домой и скажет, что он вас так сильно любит, что помимо вас у него появится еще одна жена. И она собирается спать в вашей старой кровати и носить ваши вещи, а вам придется все с ней делить. Думаю, многие из нас взбесились бы и сильно заревновали. Так что неудивительно, что новый член семьи вызовет бурную реакцию у некоторых детей.

Можно найти много способов подготовить нашего малыша к появлению еще одного маленького члена семьи. Конечно, нужно поговорить с ним о том, как будет выглядеть ваша жизнь с новым ребенком. Особенно полезны будут книги с реалистичными картинками, показывающими, как родители ухаживают за ребенком, при этом по-прежнему проводя время с другими детьми в семье. Хорошо бы позволить ему говорить с ребенком в животе и петь ему, чтобы начать налаживать связь между ними. Попросите его помочь вам с подготовкой пространства для другого малыша. Также можете вместе насладиться последними моментами в нынешнем составе семьи. (Воспоминание о походе в парк с сыном за день до рождения дочери навсегда останется в моем сердце.)

Когда настанет время познакомить малыша с новорожденным (если он не присутствовал при родах), уложим младенца еще до

того, как малыш войдет в комнату, чтобы обращали внимание только на него. Для малыша это будет проще, чем видеть, как мы держим новорожденного на руках.

Постарайтесь сделать так, чтобы первые недели дома не были загруженными, дополнительная пара рук при этом будет очень нужна. Таким образом, не лишним будет попросить кого-нибудь помогать с новорожденным какое-то время, чтобы у вас было время побыть наедине с другим малышом.

Некоторым детям нравится принимать участие в уходе за новорожденным – подавать чистый подгузник или наливать мыло в ванну для малютки. Другим же не будет интересно этим заниматься, и это тоже нормально.

Во время кормления мы можем держать под рукой корзинку с книгами и любимыми игрушками, чтобы кормить младенца и одновременно общаться с малышом.

Когда наш малыш играет и младенец тоже не спит, будет здорово поговорить с ним о том, что делает малыш. Наш разговор пойдет на пользу младенцу, а малышу понравится быть темой обсуждения.

Когда малыш расстраивается из-за новорожденного

Наш малыш может сказать, что ненавидит нового ребенка. В этот период жизни он может быть эмоциональным, почти неуправляемым или намеренно совершать плохие поступки.

Такое поведение – это лишь способ показать нам, что ему тяжело. Не нужно говорить: «На самом деле ты его не ненавидишь» и отрицать чувства ребенка – помните, что он нуждается в том, чтобы мы смотрели на вещи с его точки зрения, проявляли понимание и поддерживали нашу с ним крепкую связь.

Необходимо дать волю всем его негативным чувствам. Спросить его: «Тебя раздражает, что он трогает именно то, с чем ты играешь?» и выслушать ребенка. Позвольте ему выплеснуть свои эмоции.

Но мы не должны всегда позволять малышу вести себя так, как ему хочется. Например, если он бьет брата или сестру, вот что нам следует сделать:

• Немедленно вмешаться и осторожно убрать его руки. «Я не могу позволить тебе бить его. Мы обращаемся с ним осторожно».

• Мы можем объяснить малышу действия младенца: «Ребенок плачет. Он говорит, что ему не нравится».

• Мы можем показать малышу более безопасный способ взаимодействия с братом или сестрой: «Давай лучше покажем

ему/ей эту мягкую игрушку».

Проводите время с каждым ребенком

Ищите необычные способы регулярно проводить время с малышом один на один: съездить в супермаркет, прогуляться до кафе, чтобы перекусить, или пойти на детскую площадку, чтобы десять минут покачаться на качелях.

Также, когда ребенок чего-то от нас хочет, а мы заняты, то нетрудно записать его просьбу в блокнот и поговорить об этом, когда наступит наше совместное время.

Сохраняйте нейтралитет

Братья и сестры любят втягивать нас в свои споры, убеждая занять чью-то сторону. Мой любимый совет (о котором мне порой нужно напоминать самой себе) – сохранять нейтральную позицию и не вставать в этих конфликтах на чью-либо сторону.

Наша функция заключается в том, чтобы оказать поддержку обоим детям, при необходимости позаботиться об их безопасности и выступить посредником, чтобы обе стороны могли взять на себя ответственность. Мы смотрим на ситуацию с обеих сторон и помогаем детям ровно настолько, насколько это необходимо.

Да, даже с малышами. Однажды, когда мои дети были маленькими (2 года и 9 месяцев), они оба захотели один и тот же игрушечный грузовик. Заманчивый выход из ситуации – найти другую игрушку, отвлечь одного из них, попробовать заставить их делиться. Однако я просто сказала: «Один грузовик и двое детей. Вот в чем проблема». После этого мой сын снял заднюю часть грузовика и отдал ее сестре, оставив передние колеса себе. Он нашел более креативный выход из положения, до которого не додумалась бы я.

Воспитывайте так, как если бы у вас была большая семья

В своей книге «Процветаем!» педагог Майкл Гроуз предлагает нам воспитывать братьев и сестер так, как если бы у нас была большая семья с четырьмя и более детьми. Родители многодетных семей не могут решать каждый спор и развлекать каждого ребенка. Родители – лидеры семьи. Они закладывают основы

семейных ценностей и направляют судно по верному пути.

Когда стоит вмешаться

Обычно, когда дети ссорятся, мы врываемся и спрашиваем: «Кто это сделал?» Дети сразу же пытаются защитить себя или обвинить в этом своего брата или сестру: «Он первый начал!»

Вот альтернативные способы вмешаться, если ваши дети ругаются.

1. Будьте на виду

Во время незначительных споров достаточно дать им понять, что мы находимся в комнате, а затем снова уйти. Считайте это важным опытом урегулирования конфликтов. Дети знают, что вы видели, как они спорили, но при этом уверены, что они сами справятся.

2. Наблюдайте

Когда ссора усиливается, правильно будет остаться в комнате и наблюдать. Они будут чувствовать ваше присутствие без напоминания.

3. Напомните им о правилах внутреннего распорядка

Возможно, нам придется напомнить им о каком-либо правиле. Например, если кажется, что шуточная потасовка заходит слишком далеко, мы должны привлечь к этому внимание детей, сказав: «Грубые игры только по обоюдному согласию» или «Может, пора сказать «стоп»? Выглядит так, будто вам больше не весело».

4. Поддерживайте детей

Если они не могут решить проблему самостоятельно, окажем им поддержку, чтобы помочь разрешить конфликт:

• Выслушайте обе стороны (без осуждения).

• Признайте, что чувствуют обе стороны, и покажите, что вы понимаете их и видите ситуацию с обеих точек зрения.

• Опишите проблему.

• Покажите, что вам интересно узнать, как они это решат.

• Отступите и позвольте им самостоятельно найти решение.

Пример:

«Вы двое злитесь друг на друга». (Признайте их чувства.)

«Итак, Сара, ты хочешь держать щенка в руках. И ты, Билли, тоже хочешь». (Отразите точку зрения каждого ребенка.)

«Непростая ситуация: двое детей и один щенок». (Опишите проблему.)

«Я уверена, что вы двое сможете найти справедливое решение проблемы. И по отношению к вам, и по отношению к щенку». (Отступите.)

5. Разделите детей, чтобы они успокоились

Когда борьба достигает неприятного уровня, иногда правильно будет развести детей по разным сторонам. «Я вижу двух злых детей. Я не могу позволить вам обидеть друг друга. Ты иди сюда, а ты вон туда, пока все не успокоятся».

Это работает даже с детьми, которые еще не умеют говорить.

6. Решите проблему

Как только сражение утихнет, попытаемся вместе решить проблему, как мы обсуждали в главе 6.

• Мозговой штурм, в котором участвуют все, помогает решить проблему (с участием малышей мы наверняка найдем гораздо больше вариантов).

• Мы принимаем решение, с которым согласится каждый.

• Мы следим за тем, работает ли это решение, или нам нужно что-то исправить.

Поощряйте благодарное отношение к братьям и сестрам и позитивное взаимодействие между ними

В целом, чем больше мы способствуем позитивному взаимодействию между нашими детьми, тем ближе они становятся друг другу. Не так уж трудно создавать ситуации, в которых они смогут наслаждаться общением друг с другом, независимо от того, существует ли большая разница в возрасте.

В нейтральные моменты всегда уместно обсудить плюсы того,

чтобы иметь брата или сестру, или спросить наших детей, что им нравится в том, что у них есть брат/сестра.

Даже если между ними нет близкой дружбы, мы все равно имеем право ожидать, что они будут относиться друг к другу с уважением.

Находим индивидуальный подход к каждому ребенку

Точно так же, как невозможно накладывать равное количество горошка в каждый прием пищи, невозможно воспитывать наших детей одинаково. Вместо этого мы можем стремиться воспитывать каждого из детей индивидуально, исходя из их потребностей.

Будут ситуации, когда одному из них потребуется больше времени с нами: например, в день рождения или при прохождении определенного этапа развития. Каждый из детей понимает, что мы будем рядом, когда им понадобится наша помощь.

Если дети требуют нашего внимания, то говорим: «Как только я закончу с этим делом, то приду и помогу тебе». И если оба ребенка пытаются говорить наперебой, объясним им, что готовы выслушать их обоих, хоть и не одновременно. «Сначала я закончу слушать тебя [ребенок А], а после этого я очень хочу услышать, что ты [ребенок Б] хочешь сказать».

Также нам лучше не сравнивать братьев и сестер. Часто хочется, не подумав, отпустить комментарий вроде «Посмотри, как ведет себя за столом твой брат».

Наши дети могут пытаться соревноваться друг с другом. Тут опять же надлежит фокусировать внимание на самом ребенке, а не на его брате или сестре. Например, если один малыш говорит, что его брату/сестре досталось больше сыра, можно спросить: «Ты хотел больше сыра?», таким образом **относясь к каждому ребенку индивидуально.**

Ярлыки

Более подробную информацию о том, как избежать ярлыков и принять каждого из детей таким, какой он есть, см. в главе 5.

Часть третья
Полезные навыки, которые следует освоить нашим малышам

Делимся с другими

Когда наш ребенок был в младенческом возрасте, он легко отдавал нам что-то или, когда у него забирали предмет из рук, мог просто отвернуться и пойти искать какую-нибудь другую игрушку.

Эта готовность делиться меняется, когда они становятся малышами, так как они развивают повышенное чувство собственного «я» и хотят достигать совершенства в том, чем занимаются. Внезапно, примерно через 14–16 месяцев, мы вдруг видим, как ребенок придвигает свои вещи поближе к себе, отталкивает другого ребенка, который наблюдает за тем, чем он занимается, или кричит «Нет!» невинному малышу, проходящему мимо.

До 2,5 года малыши в основном предпочитают параллельные игры – заниматься чем-то самостоятельно, находясь рядом с другими детьми, – чем совместное пользование игрушками в совместной игре. (Если у них есть старшие братья и сестры, или они регулярно играют с другими детьми в детском саду, они могут научиться делиться своими игрушками немного раньше).

Играем по очереди

Вместо того чтобы просить ребенка поделиться своими материалами с кем-то другим, в школах Монтессори основным правилом является то, что мы делимся ими поочередно. Каждое занятие у нас есть лишь в одном экземпляре, ребенок может работать с ним столько, сколько захочет (это позволяет концентрироваться, отрабатывать навык снова и снова и доводить его до совершенства), а другие дети учатся ждать своей очереди – тоже полезный навык.

Мы можем установить такое же правило и в нашем доме и при необходимости оказывать поддержку:

• Наблюдать, чтобы убедиться, что ребенок с удовольствием позволяет другому ребенку смотреть на его занятие или присоединиться к нему. Многое определяется по языку жестов, и это позволяет нам оказать ровно столько помощи, сколько ему нужно. Предоставьте детям возможность самостоятельно разрешать небольшие столкновения.

• Помогать детям подобрать слова, когда кому-то нужна их игрушка. «Сейчас моя очередь. Скоро ты сможешь ее взять». Для усиления эффекта они могут ставить руки на пояс.

• Помогать ребенку, которому сложно ждать. «Хочешь поиграть прямо сейчас? Скоро ты сможешь ее взять».

• Если ребенок применяет силу, мы вмешиваемся и выступаем в роли телохранителя, например, мягко останавливая его или вставая между детьми. «Я не могу позволить тебе толкать его. Ты хочешь сказать ему, что была твоя очередь играть?»

Примерно в 2,5 года детям может стать интересно играть с другим ребенком. Им может понадобиться помощь, например, чтобы подобрать нужные слова или извлечь уроки из возникающих ситуаций. «Похоже, Питер хочет поиграть в одиночку. Давай вернемся попозже, и тогда будет твоя очередь играть».

На детской площадке или в общественных местах

В общественных местах, где сталкиваются разные семьи с разными правилами, могут возникать непростые ситуации.

Если кто-то ждет, когда наш ребенок закончит качаться на качелях, обратимся к другому ребенку: «Похоже, ты тоже хочешь попробовать. Ты можешь покачаться, когда мой ребенок закончит. Качели очень скоро освободятся». И тогда он (и его родители) поймут, что мы видим, что он ждет своей очереди, и он будет качаться следующим.

Нашему ребенку мы должны сказать: «Я вижу, что еще один ребенок ждет очереди, чтобы воспользоваться качелями. Давай посчитаем до десяти, а потом дадим ему покачаться тоже». Вместо того чтобы оставаться за занятием до тех пор, пока наш ребенок не закончит, мы подаем ему пример вежливого отношения к другим.

Делимся с гостями

Когда к нам приходят гости, надлежит спросить детей, есть ли у них игрушки, которые они хотели бы убрать в шкаф. Тогда мы сможем убедиться, что они будут рады, если гости поиграют со всем остальным. Мы помогаем им подготовиться и высказать свое мнение о том, с чем могут играть их друзья.

Учимся прерывать взрослого

Хотя Монтессори – это образовательный подход, где во главе стоят дети, малыш может научиться ждать и прерывать разговор в уважительной манере.

Первая Монтессори-учитель моих детей объявила детям, что если она проводит урок с другим ребенком, а им нужно что-то ей сказать – они должны положить руку ей на плечо. Это даст ей понять, что они хотят сказать что-то важное. И тогда, как только в уроке появится подходящее место для паузы, она остановится и выяснит, что ребенку было нужно.

Этот принцип может быть использован и в быту. Если мы разговариваем по телефону, а наш малыш хочет что-то сказать, то надо постучать себе по плечу, чтобы напомнить ему о необходимости положить туда руку. Он это делает, и как только представляется подходящий момент, мы спрашиваем, что он хотел сказать.

Это требует практики, но действительно работает. Рука на нашем плече и наша рука на плече ребенка показывают ему: «То, что ты хочешь мне сказать, – важно. Я сейчас подойду».

Навыки для малышей-интровертов

Родители более интровертных детей порой опасаются, что их ребенок не так общителен или уверен в себе, как другие дети. Или они могут признать, что их ребенок – интроверт, но беспокоятся, что он не обладает навыками, которые позволят ему справляться с трудностями в мире, который ожидает от ребенка уверенных действий в социальных ситуациях.

В своей книге «Тишина: сила интровертов в непрерывно болтающем мире» Сьюзан Кейн утверждает, что люди недооценивают способность интровертов слушать и за их сочувствие. Как родители интровертов, мы должны помочь детям, не пытаясь изменить их.

Прежде всего примите их такими, какие они есть. Вернитесь к главе 5, чтобы ознакомиться с этими принципами. Избегайте использования ярлыков вроде «стеснительный». Они могут стать удобной отговоркой, освобождая ребенка от неловких ситуаций

(«Он просто стесняется»). Вместо этого надо помочь ему научиться справляться с такими ситуациями («Тебе нужно еще время, чтобы подготовиться/присоединиться к ребятам?»). И постарайтесь не сравнивать их с братьями и сестрами или другими детьми, говоря: «Посмотри, как хорошо они играют друг с другом».

И тогда, с этой позиции принятия, мы сможем увидеть происходящее с его точки зрения и проявить понимание. Признать чувства ребенка. Очень важно выслушать его или при необходимости обнять. «Ты беспокоишься о том, что нужно идти к бабушке/на день рождения/в супермаркет?» Позвольте ему чувствовать себя в безопасности.

Это поможет заранее подготовить ребенка к ситуациям, которые могут заставить его нервничать, давая ему представление о том, чего ожидать.

Если нашему малышу требуется некоторое время, чтобы подготовиться к социальным ситуациям, позвольте ему остаться рядом с вами и наблюдать за происходящим, пока он не будет готов к вам присоединиться. Не нужно уделять ему особого внимания или делать из этого какое-то важное событие. Спокойно продолжайте ваш взрослый разговор, ребенок уйдет, как только будет готов.

Со временем мы сможем помочь нашему ребенку развить навыки, которые позволят расширить его возможности, чтобы он не чувствовал себя неспособным справляться с определенными ситуациями.

Такое развитие навыков может включать в себя следующие действия:

• Ролевые игры. Например, малыш может потренироваться здороваться со взрослыми при входе в помещение или поздравлять кого-то с днем рождения.

• Показываем, как объяснить окружающим, что ему необходим перерыв, если ребенку сложно выдержать данную обстановку. Например, «Я просто хочу немного побыть в тишине».

• Практикуем общение в менее конфронтационных ситуациях, например передаем деньги за товар в магазине или заказываем напиток в кафе. Мы будем рядом, чтобы поддержать ребенка, если потребуется. «Можешь сказать это громче? Похоже, официант тебя не слышит».

• Отрабатываем простые фразы, которые ребенок может использовать, чтобы чувствовать себя уверенно. Например: «Стоп! Мне это не нравится».

• Показываем ему, как использовать язык тела, например ставить руки на пояс, если кто-то сделал что-то, что ему не

нравится.

Наконец, мы постоянно должны стремится помочь ребенку обрести уверенность в себе, радуясь навыкам, которыми он владеет, и уча его заботиться о себе, других людях и окружающей среде.

С другой стороны, если наш малыш очень уверен в себе и любит подбегать к другим детям и обнимать их, то необходимо объяснить ему действия ребенка, которому, судя по всему, не нравится такое повышенное внимание. «Похоже, он отступает назад. Наверное, стоит узнать, хочется ли ему обниматься». Наш ребенок может принять близко к сердцу то, что другой ребенок не так возбужден и взволнован, как он. И мы можем подать ему пример того, как принимать других детей такими, какие они есть.

Будучи взрослыми, также полезно помнить о том, что, перед тем как начать взаимодействовать с ребенком, необходимо узнать у него, хочет ли он этого. Особенно если это не ваш ребенок. Просто спросите у малыша разрешения, прежде чем обнять («Ты хотел бы обняться?», а не «Обними меня!»). Сообщите ему, что собираетесь взять его на руки, и получить на это согласие. Поинтересуйтесь, нужна ли ваша помощь, прежде чем сделать что-то для него. Мы уважаем право детей решать, когда и как с ними взаимодействовать и делать ли это вообще.

Фаза кусания/толкания/швыряния

Дети учатся общаться. Иногда они используют слова или звуки. Иногда они используют язык жестов. Иногда они бьют, кусают, толкают нас или других детей. Это еще один способ общения. Он нежелателен, но это этап, на протяжении которого мы можем поддержать ребенка и помочь ему.

Во-первых, позвольте мне сказать, что если наш ребенок бьет, кусает или толкает других детей, мы должны быть готовы к тому, чтобы в ситуациях общения заслонить собой нашего ребенка и

быть готовыми вмешаться, чтобы обеспечить безопасность других детей. Нам не нужно беспокоиться – наш ребенок может перенять это, – но мы можем быть неподалеку или сидеть рядом с ним на полу, чтобы поддержать его. При необходимости осторожно вмешаться или выставить руку между детьми. Признавая их чувства, в то же время прекратить нежелательное поведение и развести детей по сторонам.

Мы также можем ограничить выходы в свет, которые могут причинить неудобства нашему ребенку и вызвать такое поведение (большое количество детей, шумная обстановка и т. д.), по крайней мере на некоторое время.

Наблюдаем за поведением

Почти на все вопросы у учителя Монтессори один ответ: сначала понаблюдать. Мы пытаемся выяснить, какие ситуации могут быть причиной такого поведения. Вот несколько вопросов, которые мы можем задать.

• Время. В какое время дня такое поведение происходит? Наш ребенок голоден или устал?

• Изменения. У него режутся зубы? Есть ли какие-либо изменения домашней обстановки, например новорожденный ребенок или новое жилье?

• Деятельность. Чем он занимается, во что играет в момент срыва?

• Другие дети. Сколько детей поблизости? Дети одного возраста, моложе или старше?

• Выражение эмоций. Перед тем как это случается, как он выглядит? В игривом настроении? Разочарован? Смущен?

• Окружающая среда. Посмотрите на обстановку, в которой это происходит. Она загружена? Очень красочная или слишком стимулирующая? Много ли беспорядка вокруг? Висит ли в комнате много детских рисунков, что, возможно, является слишком большим сенсорным вкладом? Или все мирно и безмятежно?

• Взрослые. Как мы реагируем? Привносим ли мы еще больше волнения в ситуацию?

Предотвращаем поведение

Наблюдая, мы можем увидеть закономерности в поведении ребенка и определить, как его поддержать. Вот несколько

примеров:

• Голод. Непосредственно перед приемом пищи дайте ему что-нибудь перекусить, прежде чем он слишком проголодается (полезно для расслабления его нервной системы).

• Прорезывание зубов. Используйте разнообразные (холодные) игрушки для прорезывания зубов.

• Стремление исследовать. Позвольте ему исследовать игрушки с помощью рта.

• Чрезмерное влияние окружающей среды. Сократите влияние, сделав среду более спокойной.

• Слишком много шума. Усмирите ребенка, когда вы замечаете, что становится слишком громко.

• Переходы. Является ли распорядок дня достаточно предсказуемым? Сложны ли для ребенка переходные процессы? Дайте ему достаточно времени, чтобы закончить то, что он делает. Убедитесь, что у него есть достаточно времени на свободную, ничем не ограниченную игру.

• Защита своей деятельности. Модели фраз, которые он может использовать. Поставить руки на пояс и сказать: «Сейчас я этим пользуюсь. Скоро это освободится».

• Чувствительность к личному пространству. Помогите ему избежать ситуаций, когда он загнан в угол или не имеет достаточно личного пространства.

• Ошибочная игривость. Некоторые дети могут кусаться, когда они в игривом настроении, или это может быть способ проявлять любовь, возможно, неправильно понимая игру, когда мы дуем ему в животик. Покажите ему другие способы проявлять ласку, например объятия или взаимную шуточную борьбу.

• Изучение социального взаимодействия. Если ребенок толкает другого ребенка, возможно, он хочет спросить: «Давай поиграем?» Подскажите ему правильные слова.

• Проблемы со слухом и зрением. Проблема с тем и другим может дезориентировать ребенка, и он может реагировать агрессивно.

• Необходимость расслабить его нервную систему. На странице приведены идеи по расслаблению нервной системы, например крепкие «медвежьи» объятия.

Дети очень чувствительны к нашим эмоциям, поэтому следует стараться оставаться уверенными и не показывать признаков беспокойства, когда мы находимся рядом с другими детьми. Наш ребенок может почувствовать наше беспокойство, что усилит его дискомфорт.

Каждый день смотрите на ребенка свежим взглядом, начиная с чистого листа. Это тоже пройдет.

Что делать, если он бьет, кусает, толкает?

Необходимо ясно дать понять, что мы позволяем испытывать любые чувства – малышам есть, что выразить, – но они не могут бить, кусать или толкать других. Признайте чувства ребенка и отстраните от этой ситуации. Как только он успокоится – поможем ему загладить вину, убедимся, что другой ребенок в порядке, дадим платок, если он плачет, или покажем пример извинений.

Вот несколько примеров:

«Ты выглядишь рассерженным. Я не могу позволить тебе кусать меня. Я ставлю тебя на пол». Убедимся, что ребенок в безопасности, пока он успокаивается. После этого хорошо бы заставить его помочь нам проверить, все ли в порядке у нас. «Посмотрим, не ранена ли я? Посмотрим. Да, здесь немного красновато». Если будет достаточно времени на то, чтобы ребенок успокоился, он захочет погладить или поцеловать нас.

«Тебе не понравилось, что он трогал твои волосы? Я не могу позволить тебе бить его. Давай пойдем туда, где спокойно и мы сможем прийти в себя». Затем, как только ребенок успокоится, поможем ему убедиться, что с другим ребенком все в порядке. Или дадим модель, как следует извиниться. «Мне так жаль, что мой ребенок ударил тебя. Я думаю, он был расстроен, но это ненормально, что он ударил тебя. Ты в порядке?»

Мы можем помочь нашему ребенку объяснить, в чем была проблема, например, что он играл с игрушкой, которую другой ребенок забрал.

Борьба с ударами, укусами и толчками может потребовать много терпения и отработки действий. Необходимо помнить, что не нужно принимать поведение малыша на свой счет, а следует быть для него спокойным лидером на этом трудном этапе.

Что, если ребенок смеется после ударов, укусов или толчков?

Смеясь после того, как ударили, укусили или толкнули кого-то, дети обычно проверяют установленные ограничения. Они ждут четкого руководства, ясности в том, что хорошо, а что плохо. Продолжим вмешиваться, чтобы прекратить неподобающее поведение – спокойно и четко, – и это будет эффективнее, чем говорить ребенку, чтобы он перестал смеяться.

Однако, если смех вызывает у нас сильную реакцию, давайте расскажем ему, что чувствуем, и, если нужно, найдем место, где мы сможем успокоиться. «Меня расстраивает, когда ты бьешь

меня. Для меня важно чувствовать себя в безопасности. Пойду сделаю чашку чая, чтобы успокоиться. Я вернусь, когда мне станет лучше».

А бросание?

Опять же обычно это всего лишь фаза. Дети хотят потрогать и изучить все, что их окружает.

• Посмотрите, есть ли какие-нибудь закономерности в поведении.

• Принимайте меры, чтобы предотвратить это, убирая предметы, которые ребенок сталкивает со столов, размещая их на полу или вне пределов досягаемости. Возможно, нам на какое-то время придется убрать деревянные игрушки, которые могут пострадать, если их бросать.

• Предоставляйте возможность вдоволь бросаться чем-нибудь в парке или мягкими предметами в доме (для этого отлично подойдут носки).

Будьте добры, действуйте понятно и последовательно, объясняя, чем ребенок может бросаться. «Я не могу позволить тебе бросаться этим дома, но ты можешь бросить вот эти маленькие подушки».

Учимся концентрации

Главное, чтобы задание вызвало такой интерес, что оно охватит всю личность ребенка.

доктор Мария Монтессори. Впитывающий разум ребенка

Концентрация – это не только вопрос занятости. Это означает вовлечение всех чувств. Чтобы помочь малышу сконцентрироваться, мы начинаем с наблюдения за ним, чтобы увидеть, что его интересует и какие навыки он отрабатывает. Затем мы даем ему время и подготовленную среду, даем возможность повторять упражнение и позволяем усилить его концентрацию.

Советы по развитию концентрации

1. Старайтесь не прерывать

Иногда мы слишком много комментируем то, что делает ребенок. Называем кусочки головоломки, цвета и так далее. Доверьтесь ребенку. Молчите, когда он работает над чем-то. Спросите, если посмотрит на вас.

Есть много других моментов, когда мы можем говорить и предлагать богатые возможности для развития речи: когда мы вместе исследуем мир, готовим и едим и в моменты ухода, такие как купание. Но не тогда, когда ребенок сконцентрирован.

2. Следите за тем, какие действия он повторяет

Он открывает и закрывает ящики? Складывает и вынимает предметы из корзины? Сортирует одежду? Подбирает мелкие предметы? Собирает камни? Убирает с пола? Готовит еду? Это подскажет нам, что его интересует.

Позвольте повторять эти действия. Спросите, не хотел бы ребенок сделать это еще раз, когда закончит. Предоставляйте ему аналогичные занятия с возрастающей сложностью.

3. Меньше – лучше

Предлагайте ребенку лишь несколько доступных занятий. Все слишком простое или сложное можно убрать в ящик для хранения и вернуть на полки в другое время. Мы увидим, что детям легче сосредоточиться, когда материалов меньше. И сможем понять, какие игрушки больше не используются, а какие выбрасываются. Это является хорошим признаком того, что мы можем убрать их и выбрать что-то другое.

4. Помогайте только по необходимости

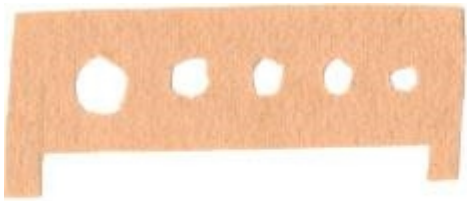
Если мы видим, что у ребенка возникают трудности, – подождем, пока он справится с ними самостоятельно. Когда он соберется сдаться, тогда вмешаемся, чтобы немного помочь, а затем отойдем и посмотрим, как у него получается. Это позволит ему продвинуться дальше в работе и сохранить концентрацию. Например, мы можем помочь ему повернуть ключ, а затем отступить, чтобы посмотреть, сможет ли он открыть коробку.

5. Подготовьте рабочую зону

Напольный коврик или маленький столик помогают ребенку сосредоточиться на выбранном виде деятельности. Когда он выбирает упражнение, у нас появляется возможность помочь ему перенести материалы на коврик или на стол.

Однако, если он уже начал работать над упражнением прямо на полке для игрушек, я бы не стала прерывать его концентрацию. Нашего вмешательства может быть достаточно, чтобы полностью разрушить концентрацию ребенка, и он может отказаться от своей деятельности.

Справляемся с разочарованием



Обычно нам хочется помочь нашему малышу, когда он расстроен. Раньше у доктора Монтессори были четки из бусин, которые она терпеливо считала, чтобы не вмешиваться сразу.

Усилия ребенка важны. Ему понравятся упражнения, выполнить которые достаточно сложно, но не настолько, чтобы легко капитулировать. Нужно подождать, пока он вот-вот захочет сдаться, и, как обычно, вмешаться, чтобы немного помочь, а потом снова отступить.

Виды помощи, которую мы можем оказать нашему ребенку:

• Показать. «Хочешь, я тебе покажу, как надо?» «Не хочешь немного помочь?» Затем медленно показать (без слов), как, например, поворачивать кусочек пазла до тех пор, пока он не подойдет.

• Дать словесную подсказку. «Ты пытался повернуть его?»

Иногда дети отказываются от любой помощи, и их разочарование перерастает в гнев. Для ребенка нормально испытывать и такие чувства тоже. Он попробует в другой раз.

Поддерживая малыша таким образом, мы осознаем, что разочарование является частью процесса обучения.

Когда ребенок – липучка

Некоторые дети не хотят играть в одиночку. Они не дадут нам выйти из комнаты, даже в туалет. И чем больше свободы мы хотим, тем более приставучими они становятся. Может быть много причин, по которым ребенок к нам липнет.

• Темперамент. Некоторые дети предпочитают быть в безопасности в компании родителя.

• Поездка, смена рутины, болезнь, изменение рабочих условий или смена садика. Эти большие перемены могут заставить ребенка чувствовать себя неуверенно.

• Наше внимание сосредоточено на другом. Например, когда мы готовим ужин или пишем электронное письмо.

• Он не может справиться самостоятельно, потому что ему не хватает навыков или у него нет доступа к тому, что ему нужно, или же он во многих вещах полагается на помощь взрослого.

Для малышей нормально нуждаться в присмотре, и они не смогут играть в одиночку в течение нескольких часов. Также важно наслаждаться вашим временем вместе. Но если ребенок слишком привязан к нам или хочет, чтобы его постоянно держали на руках, надо помочь ему научиться играть самостоятельно в течение более длительного времени.

• Сначала играем вместе. Позже мы начнем меньше играть и больше наблюдать. Пусть ребенок будет главным в игре. Со временем садимся немного поодаль, наблюдая за ним.

• Уделите ребенку все ваше внимание, а затем отойдите на минутку, сказав, что идете на кухню поставить чайник, загрузить белье в стиральную машинку или что-то в этом роде. Сразу же вернитесь. Затем уйдите еще раз, чтобы заварить чашку чая или выполнить другую небольшую работу и сразу же возвращайтесь. Это заставляет ребенка привыкнуть к тому, что мы уходим и возвращаемся.

• Когда он хочет остаться с вами, не сердитесь, но сделайте так, чтобы стало немного скучно. Например, на вечеринке в честь дня рождения можно долго общаться с другими родителями, пока он стоит рядом с вами. Возможно, через некоторое время он почувствует готовность самостоятельно присоединиться к другим детям.

Делайте это вместе

Включайте ребенка в повседневную жизнь. Мы увидим, что с возрастом он начнет быть самостоятельнее в своих играх, но в то

же время будем наслаждаться тем, что он хочет проводить время с нами.

• Используйте табурет-стремянку, чтобы ребенок мог помогать вам на кухне.

• Давайте ему нажимать на кнопки на стиральной машинке.

• Давайте ему раскладывать носки по парам, пока мы стираем.

• Ребенок может сказать: «Мамочка, сделай это» – чуть-чуть помогите и отступите, посмотрите, сможет ли он сам справиться с остальным. Поначалу держитесь поблизости, чтобы он чувствовал себя в безопасности.

Понимайте ребенка

• Смотрите на вещи с его точки зрения и признавайте его чувства. Вместо того чтобы сказать: «Не волнуйся, все будет хорошо», мы можем установить взаимопонимание: «Ты боишься?» Это не означает, что мы должны решать проблему; это просто дает ребенку почувствовать, что мы его понимаем.

• Наполняйте его эмоциональную чашу. Начиная день с долгих объятий и чтения книг, мы можем наполнить эмоциональный резервуар нашего ребенка до того, как день станет насыщенным. И когда он начнет ныть, вместо того чтобы искать свободное место, предложим ему объятия, чтобы помочь восстановить баланс.

• «Язык любви» нашего ребенка может выражаться в касаниях или совместном времяпрепровождении. Малыш будет наслаждаться большим количеством общения с нами, чтобы чувствовать себя любимым. (Подробнее об этом см. в книге «Пять языков любви» Гэри Чепмена).

• Ребенок с интровертной натурой может не выносить скопления людей. Сначала ему может понадобиться побыть с нами.

Помогите ему чувствовать себя в безопасности

• Если вы собираетесь в новое место, по прибытии устройте ему небольшую экскурсию, чтобы он мог сориентироваться.

• Всегда говорите ему, куда идете, а не увиливайте. «Я просто иду в туалет. Вернусь через две минуты». Наш ребенок может плакать, но со временем начнет верить, что мы всегда возвращаемся, если говорим, что вернемся.

• Может быть полезным приезжать на вечеринки или групповые мероприятия немного заранее. Некоторым детям может быть трудно войти в комнату, уже заполненную детьми.

Мне нравится думать об экскурсиях нашего ребенка как о лепестках на цветке, где мы выступаем в качестве серединки. Сначала он совершает небольшие экскурсии, ползая на другую сторону комнаты и возвращаясь обратно. Становясь самостоятельнее, уходит дальше, а затем возвращается. Затем отправляется в школу и возвращается. В конце концов уезжает на велосипеде в старшую школу и возвращается в конце дня, чтобы сообщить нам, что все в порядке.

Если ребенок прилипчив, то поможем ему почувствовать себя достаточно безопасно для того, чтобы исследовать мир, возможно, сначала по чуть-чуть. Постепенно он будет исследовать больше и больше пространства, но вскоре возвращаться, чтобы проведать нас. Несмотря на то что мои дети уже подростки – я все еще являюсь для них важным «контрольным пунктом», который они навещают, прежде чем снова отправятся исследовать мир.

Экранное время

В подходе Монтессори мы хотим дать малышу много практического и непосредственного опыта в познании окружающего его мира. Экраны не обеспечивают такого богатого сенсорного обучения.

Веб-сайт Screen-Free Parenting предлагает множество полезных исследований об экранах, в том числе:

• Дети младшего возраста не обучаются языку с экрана, лучше всего они изучают его в личных отношениях с другими людьми.

• Экраны могут негативно повлиять на уровень сна и внимания детей.

• Есть опасения по поводу физического здоровья – время, в течение которого они смотрят в экран, дети могли бы проводить в активных играх на открытом воздухе.

Что делать вместо этого

Чтобы избежать искушения, уберите экраны из поля зрения и досягаемости ребенка. Мы также можем проследить за тем, насколько часто мы сами используем экраны в присутствии детей.

Если малышу скучно в кафе, прогуляйтесь с ним, посмотрите на работников кухни или принесите с собой несколько книг или

других материалов, которыми можно заняться вместе.

Вместо того чтобы прибегать к экрану, чтобы успокоить ребенка, воспользуйтесь способами из главы 6, и он научится распознавать свои чувства, успокаиваться и делать выводы из тяжелых ситуаций.

Мой личный опыт работы с экранами

Когда мои дети были маленькими, они очень мало пользовались гаджетами и электронными игрушками. Телевизор не работал фоном, и когда мы были в кафе, то приносили с собой разные вещи вроде книг для чтения. Время от времени они смотрели некоторые тщательно выбранные нами телевизионные программы или короткометражные фильмы.

В школе Монтессори, где учились мои дети, когда им было больше 6 лет, стояли два компьютера на 30 детей, и они бронировали время, когда хотели поискать там какую-то информацию.

Примерно в то же время мы решили позволить им проводить ограниченное количество экранного времени дома. Мы тщательно выбирали, какие программы они смотрели, в какие игры играли, – и всегда под нашим наблюдением. Это также давало им представление о том, о чем говорили их друзья в школе.

Для тех, кто беспокоится, что их ребенок в чем-то отстанет, хочу сказать, что мои дети достаточно компетентны в пользовании компьютером. Например, они могут сделать веб-сайт, подготовить презентацию, а также создать некоторые простые игры с помощью простых программ.

Если хотите узнать больше о том, почему и как надо ограничивать время, проведенное ребенком у компьютера, рекомендую прочитать книгу «Токсичное детство. Как современный мир портит наших детей и что нам с этим делать» Хью Палмер. Это очень нужная и полезная книга о том, как мир технологий влияет на наших детей.

Билингвизм

Так как малыши обладают *впитывающим разумом* и проходят через *сензитивный период* овладения речью, это прекрасное время для того, чтобы познакомить их с более чем одним языком. Они легко будут впитывать другие языки, хотя для этого и потребуются некоторые усилия со стороны взрослого, который поможет ребенку изучать язык правильно и последовательно.

Если дома говорят на нескольких языках, мы можем использовать подход Один Человек – Один Язык (One Person One Language). Каждый родитель, когда говорит с ребенком, выбирает свой родной язык, в то время как вся семья общается на одном согласованном «семейном языке».

Вот пример.

У семьи, которая жила через дорогу от меня, родился ребенок. Один из родителей говорил с ребенком по-итальянски, второй – по-немецки, а между собой родители общались по-английски. Девочка также ходила в двуязычный детский сад, где учила голландский и английский. Ребенок научился просить яблоко по-итальянски у одного родителя и по-немецки – у другого, а когда она встречала меня на улице, мы говорили по-английски.

(Сейчас она ходит в голландскую школу, где учится на голландском языке, говорит по-итальянски и по-немецки дома и уже меньше говорит по-английски, но имеет относительно высокий уровень понимания).

Хорошие результаты дает подход под названием «Области использования». Здесь мы договариваемся о времени или месте, в котором будем использовать определенный язык. Например, в выходные дни семья предпочитает говорить по-английски, вне дома – на местном языке, а дома они говорят на родных языках родителей.

Определитесь с целями обучения ребенка каждому из языков. Если цель состоит в том, чтобы он в конечном итоге смог обучаться на этом языке, он должен проводить с этим языком около 30 процентов всего времени в неделю. Рассчитайте часы, в которые ребенок не спит, и посмотрите, нужно ли увеличить время его взаимодействия с этим языком. Например, попросите старшего ребенка читать и играть с вашим ребенком на этом языке, найдите няню, которая на нем говорит, или садики с обучением этому языку. Будьте изобретательны.

Некоторые родители опасаются, что у детей будут проблемы с развитием речи, если их воспитывают билингвом. Исследования показывают, что, если ребенок обучается нескольким языкам, у него не должно быть никаких задержек в развитии. Для сравнения, полуторагодовалый малыш, говорящий на одном

языке, может знать десять слов; двуязычный ребенок может знать пять слов на одном языке и пять слов на другом. И кажется, что уровень его языка ниже, даже несмотря на то, что в общей сложности он также может сказать десять слов.

Исследователи также не советуют родителям отказываться от их родного языка, чтобы поощрять изучение их детьми местного. Нужно хорошо владеть родным языком для того, чтобы приобретать познания в любых других. Полезно подвергнуть ребенка большему воздействию местного языка, чтобы убедиться – обучение дает результаты.

Всем тем, у кого есть вопросы о билингвизме или о том, как изучать несколько языков, рекомендую книгу «Руководство по билингвизму для родителей и учителей» Колина Бейкера.

К ПРАКТИКЕ

1. Как мы можем укрепить нашу связь во время ежедневного ухода за ребенком?
2. Как мы можем позаботиться о питании/сне/ приучении к горшку нашего ребенка? Можем ли мы перестать беспокоиться обо всем этом?
3. Можем ли мы сохранять нейтралитет в конфликтах между братьями и сестрами?
4. Как мы можем вместе с нашим ребенком развивать навыки:

• как делиться с другими
• как прерывать взрослого
• когда ребенок – интроверт
• когда он бьет, кусается, толкается, бросается вещами
• чтобы научиться концентрироваться
• чтобы справиться с разочарованием
• когда он прилипчив

Применяя, таким образом, принципы Монтессори дома, мы

учимся быть гидом для ребенка. Когда ему нужна наша помощь, мы добры и понятны в своих действиях, помогаем ему развить навыки, которые ему пригодятся. И каждый день работаем над укреплением связи с нашим ребенком.

8
Как быть взрослым

Подготовка взрослого

Доктор Монтессори прекрасно понимала, какую работу нам нужно проделать над собой. Она назвала это *подготовкой к тому, чтобы стать взрослым*. Как нам быть примером для подражания для наших детей? Как сохранять спокойствие при непредсказуемых действиях нашего малыша? Что мы можем привнести в данную ситуацию? Какие нерешенные вопросы у нас возникают?

Мы не стремимся быть идеальными родителями. Когда я пыталась быть (или мне казалось, что я была) идеальным родителем, то испытывала стресс и отдалялась от своей семьи, так как была занята тем, что беспокоилась обо всем подряд. Скорее нужно стремиться получать удовольствие и чувствовать себя спокойно в нашей семье, начиная оттуда, где мы находимся сегодня. Может быть, некоторые из этих идей могут помочь нам воспитывать детей более спокойным образом, при котором мы сможем поддерживать и направлять нашего малыша.

Мы не в состоянии изменить нашего партнера, но можем изменить то, как реагируем на его действия. То же самое можно сказать и о наших детях. Кто бы мог подумать, что воспитание детей станет частью нашего духовного пути?

И какое это удивительное путешествие! Иногда мне жаль, что я не знала всего этого до того, как стала мамой. Но мы знаем только то, что знаем. Я думаю о том, как выросла рядом с моими детьми. О том, что они видят, как их мама делает что-то неправильно, пытается снова это делать, постоянно обучаясь и развиваясь.

Не каждой семье может подходить то, чему я научилась. Поэтому и не стремлюсь рассказывать другим людям, как жить. Вместо этого я просто стараюсь ненавязчиво поделиться некоторыми из своих методов, которые помогли мне и как матери, и как преподавателю системы Монтессори. Включая то, как извиняться и начинать все сначала, когда я в чем-то ошибаюсь.

Физическая забота о себе

У нас все получается, когда мы поддерживаем наше тело, разум и душу сильными и здоровыми. Чтобы заботиться о своей семье, мы также должны заботиться и о себе.

Нам нужно правильно питаться. Обеспечивать себе некоторую двигательную активность (езда на велосипеде по городу или погоня за нашим малышом в парке). Проводить время на открытом воздухе каждый день. Долго принимать ванны по вечерам, когда никто нас не тревожит. Искать новые способы добавить веселья или спокойствия в нашу жизнь.

Переживать чувство вины, которое испытываем, ставя себя на место другого. Признать вину за свой поступок… И забыть об этом. Воспринимайте это как прекрасный пример заботы о себе, который подаем нашим детям.

Если мы устали или перегорели, то обратимся за помощью. Мы не продержимся долго, превозмогая себя. Нам могут помочь няня, бабушка или дедушка, друг или подруга, которые нас подменят. Наш малыш узнает, что в его жизни есть и другие особенные люди, которым мы доверяем и с которыми он будет в безопасности. Так что это беспроигрышный вариант.

Если у нас депрессия, то мы обязательно должны обратиться за помощью к врачу, даже чтобы просто узнать возможные варианты действий. Я помню, как пришла к врачу, когда обоим моим детям было меньше двух лет, опасаясь, что, возможно, у меня депрессия. Мне помогло то, что было с кем поговорить, что был человек, который заботился обо мне, когда я была так занята заботой о других. Если вас беспокоит депрессия, врач поможет понять, что делать дальше.

Создайте установку на обучение

Мы не выполняем никакой оплачиваемой работы без обучения и ожидаем, что школьные учителя нашего ребенка продолжают свое профессиональное развитие. Так что, как ответственные родители, мы тоже продолжаем учиться. (Читая эту книгу, вы уже формируете установку на обучение тому, как воспитывать вашего ребенка.)

Кроме того, мы можем:

• узнать больше об уникальном развитии нашего ребенка;

• изучить то, что отличает нашего ребенка от других детей, и получить необходимую поддержку;

• пройти дополнительное обучение, скажем, тренинг по положительной дисциплине или курс о ненасильственном общении;

• исследовать множество разнообразных книг и ресурсов; попробовать послушать подкасты и аудиокниги;

• читать и изучать вещи, которые не имеют ничего общего с воспитанием детей нам необходимо обогащать и собственную жизнь тоже;

• научиться следовать нашей интуиции (наш мозг сегодня настолько силен, что выключать его и прислушиваться к нашей интуиции – этому спокойному голосу внутри – это еще один навык, который можно развивать).

Начинайте и заканчивайте день правильно

Наши утренние и вечерние ритуалы, вероятно, оказывают наибольшее влияние на то, как мы покажем себя в качестве родителей. Это не строгие правила, но большую часть времени это определенные, последовательные действия. Мне они помогают самой решать, как я проживу день, а не реагировать на неожиданности, что подбросит мне жизнь. Если я смогу задать себе нужные установки в начале дня, это настроит меня на весь оставшийся день.

Когда мои дети были маленькими, я пыталась просыпаться на полчаса раньше всех остальных в доме, чтобы провести немного спокойного времени наедине с собой.

Если трудно просыпаться раньше остальных членов семьи, то подумайте, как можно организовать свои любимые утренние процедуры таким образом, чтобы учитывать потребности других людей в доме. Это могут быть утренние объятия, чтение книг, завтрак всей семьей, хорошая музыка, чашка кофе, пока все готовятся к новому дню.

Когда я просыпаюсь раньше остальных, я использую это время следующим образом.

• Лежу в своей постели, чтобы помедитировать. Невозможно делать это плохо. Иногда я замечаю, что мой разум очень активен, в другие же дни удается сосредотачиваться на своем дыхании подольше. Эта практика действительно помогает мне менее бурно реагировать на происходящее в течение дня. И в такие дни я могу вернуться к той капельке умиротворения, которую смогла найти утром.

• Я трачу пять минут на то, чтобы записать:

– за что я благодарна и что ценю;

– несколько вещей, которые сделают этот день удивительным (например, чашка кофе или непродолжительнее сидение на ступеньках крыльца);

– мой настрой на этот день (например, выбрать легкость, слушать других или уделять особое внимание любви и взаимопониманию).

В оставшееся время я начинаю одеваться, перед тем как услышу прекрасные звуки топающих детских ног.

Если меня прерывают до того, как я закончу, – стараюсь воспринимать это с улыбкой, как напоминание себе о том, что мне очень повезло иметь замечательную семью и слышать, как они идут ко мне в комнату, чтобы сесть рядом.

В конце дня я принимаю ванну и читаю книгу. Также записываю три замечательные вещи, которые случились сегодня, и мой настрой на следующий день.

Не надо думать, что у нас нет на это времени. Все возможно, если поставить такую задачу в качестве приоритетной. Я проделываю эти действия перед тем, как читать новости или проверять социальные сети. И проделываю для того, чтобы быть лучшей версией себя.

Совсем немного времени требуется на то, чтобы обдумать, какие утренние и ночные ритуалы помогают нам лучше всего. Забота о собственном благополучии – это забота и о своей семье.

Научитесь быть здесь и сейчас

Трудно оставаться включенными, когда мы пытаемся хорошо выполнять все наши задачи и когда нас, как взрослых, имеющих кучу обязательств (в том числе и воспитание детей), разрывают в разные стороны.

Вот несколько способов потренироваться быть здесь и сейчас.

• Сосредоточьтесь на выполнении одного задания за один раз. Я знаю, что не слушаю, как прошел день у моих детей, когда стою к ним спиной, готовя ужин на кухне. Будет лучше для всех нас, если я скажу им, что с удовольствием выслушаю то, что они хотят рассказать, когда закончу. Или прерву то, что делала, выслушаю, а потом продолжу.

• Используйте записную книжку. У меня всегда есть несколько записных книжек, чтобы записывать то, о чем я думаю, когда играю в настольную игру с детьми или веду один из своих уроков. Я записываю свои мысли, чтобы обратится к ним позже. Потом «обрабатываю» записи, оставляя свой разум очищенным, чтобы присутствовать здесь и сейчас.

• Используйте технологии сознательно. Я люблю технологии. Но мы редко отключаемся от них. Так что я часто прячу свой телефон в спальне, чтобы не проверять его каждый раз, когда прохожу мимо или как только придет новое уведомление. Всякий раз, когда я беру свой телефон для выполнения одной задачи, то неизбежно начинаю открывать какие-нибудь другие приложения.

• Успокойте свой разум. Дело не только в технологиях. Это также касается нашего разума. Очень трудно оставаться полностью включенным в реальность. Мы постоянно проигрываем моменты из прошлого, строим планы на будущее и тем можем свести себя с ума.

Прямо сейчас, здесь, в данный момент, не о чем беспокоиться. Держите эту книгу и просто вдохните. Затем выдохните. В этот короткий момент времени было не о чем думать. Быть здесь и сейчас. Все еще. Я люблю, когда мой разум успокаивается, как сейчас.

Представьте, если бы мы могли проводить больше времени в этом спокойном месте. Если попрактиковаться, то сможем.

Чем больше мы можем пробовать оставлять место для таких моментов, тем легче нам замедлить ход, наблюдать за нашим ребенком, видеть вещи его глазами. Чем больше времени мы проводим, находя спокойное место внутри себя, тем легче нам будет вернуться в это место, когда в сложные моменты нам нужно будет стать спокойным лидером для нашего ребенка.

И угадайте – у кого великолепно получается жить настоящим моментом? Кто поможет нам этого достигнуть? Наши малыши.

Вспомните, как они восторженно кричат, услышав звук самолета. Как находят и рвут цветы в самых неожиданных местах. Как ковыряются носками ботинок в траве в парке.

Следуйте за ними и учитесь у них.

Наблюдение

Как было сказано в главе 5, наблюдение – это инструмент, которым часто пользуются учителя Монтессори. Мы также обсудили, как важно наблюдать за ребенком дома, чтобы избавиться от суждений, предвзятости и любого другого анализа.

Я включаю наблюдение и в эту главу тоже, потому что оно может помочь нам:

• избавиться от суждения о ситуации, что позволит нам не заводиться из-за поведения ребенка и давать отклик, а не делать выводы (вместо «вечно он роняет свою миску на пол», мы замечаем: «миска упала на пол»);

• по-настоящему объективно и свежим взглядом посмотреть на нашего ребенка;

• больше быть здесь и сейчас и замечать больше деталей в нашем ребенке и мире вокруг нас;

• найти взаимопонимание с ребенком, так как мы смотрим на вещи его глазами и начинаем все больше их понимать.

Если мы чувствуем, что находимся на взводе, тогда лучше всего взять блокнот и понаблюдать. Если заняты руки – все равно пытаться наблюдать, не записывая. Отслеживая действия ребенка, избегайте анализа и наслаждайтесь настоящим моментом.

Наполняйте вашу эмоциональную чашу и чашу вашего ребенка

У нас у всех есть эмоциональная чаша. Она наполнена, когда мы чувствуем себя в безопасности, защищенными, любимыми и принятыми. Ее необходимо постоянно пополнять. Когда же мы пренебрегаем своими эмоциональными сосудами, то начинаем более остро реагировать на раздражители.

Никто, кроме нас, не несет ответственность за наполнение нашей чаши, за то, чтобы находить способы заботиться о себе и получать необходимую помощь и поддержку. Члены нашей семьи – не единственные, кто может нам в этом помочь. Проявив немного находчивости, мы можем придумать множество способов наполнить нашу эмоциональную чашу.

Вот несколько идей:

• заварить чашку чая или кофе,
• включить музыку,
• поговорить по скайпу с бабушкой и дедушкой,
• выйти на улицу,
• пригласить друзей на ужин,
• испечь что-нибудь,
• устроить вечеринку с друзьями,
• посидеть с ребенком друга/подруги, пока они сидят с нашим.

Когда наша чаша полностью наполнена, нам легче наполнять чашу ребенка. Самый простой способ наполнить эмоциональный сосуд ребенка – это помочь ему почувствовать принадлежность, значимость и признание, о которых мы говорили в главе 5. Мы можем читать с ним книгу, сидеть в пижамах, обниматься и смеяться. Это наполняет наши эмоциональные чаши и помогает ребенку быть более восприимчивым и менее раздражительным в течение дня.

Снизьте темп

Медлительность – это инструмент, который полезно использовать в повседневной жизни, чтобы облегчить нашу жизнь с малышом, старшими детьми и в целом в семье.

В наше время мы постоянно спешим, часто беспокоимся о том, что что-нибудь упустим. Тем не менее я понимаю, сколько всего могу извлечь из каждого дня, если замедлю бег и начну использовать все свои чувства: вдыхать запах дождя перед бурей, чувствовать ветер на щеках, когда еду на велосипеде по городу, ощущать вкус и получать удовольствие от каждого кусочка еды, вместо того чтобы есть на бегу, и так далее.

Нам придется выяснить, что для нас является действительно важным, а что может подождать или от чего вообще можно отказаться.

Для меня замедленный ход означает следующее:

• посидеть за чашечкой чая по возвращении домой с уроков, вместо того чтобы сразу же приступать к бесчисленным ожидающим меня делам;

• включить музыку, чтобы сделать момент приятнее;

• готовить полезные блюда и наслаждаться процессом приготовления, не забывая наслаждаться вкусом во время еды;

• не загружать событиями свое расписание, чтобы не бегать от одних дел к другим;

• говорить «нет» загруженности, чтобы я могла сказать «да» своей семье и друзьям, а иногда даже лежанию на диване;

• тщательно выбирать дела, которыми я занимаюсь, оставляя только то, что мне нравится и что принесет наибольшую пользу;

• читать каждый вечер;

• путешествовать по новым местам и выезжать на природу по выходным, чтобы восстановить силы, наслаждаться каждым впечатлением, а не пытаться увидеть как можно больше.

Дети оценят наш замедленный темп жизни, ведь это поможет им лучше впитывать все, что находится вокруг них.

Вот несколько примеров.

• При одевании сначала позвольте ребенку попробовать одеться самому, а затем, когда ему потребуется помощь, медленными и точными движениями покажите ему, как нужно.

• Не торопитесь, когда показываете ребенку, как нести корзину или лоток, – используйте обе руки, чтобы у ребенка легко получилось сделать также.

• Медленно двумя руками отодвигайте стулья.

• Когда вы поете вместе, пойте медленно и так же медленно

двигайтесь. Это дает ребенку время подумать, и возможно, он присоединится, и будет петь или двигаться вместе с нами.

• Если вы просите ребенка сделать что-то, например, сесть за стол, сосчитайте про себя до десяти, прежде чем повторить просьбу, чтобы дать ребенку время обработать информацию.

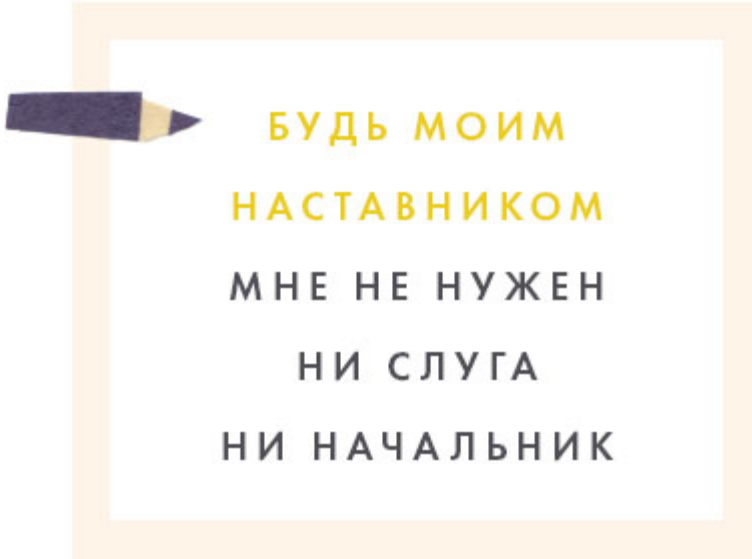
• Медленно ходите, чтобы поощрять любопытство в ребенке (см. главу 5) – идите в его темпе, меньше торопитесь и оставляйте больше времени на игры и исследования.

Еще больше идей можно найти в замечательной книге Карла Оноре «Без суеты». Она совсем не научная, это всего лишь попытка одного человека опробовать разные направления философии медленного движения. Осторожно, спойлер! Последняя глава – моя любимая. В ней делается вывод о том, что идеальный вариант – это большую часть времени жить не спеша. Так что, когда нам нужно будет поторопиться, наши дети охотнее будут на это реагировать.

И последнее. Если только ребенок не находится в непосредственной опасности, как правило, у нас всегда есть достаточно времени, чтобы мысленно сосчитать до трех, прежде чем реагировать на какую бы то ни было ситуацию. Представьте, что вы доктор Монтессори, которая терпеливо считает бусины на четках, прежде чем кинуться ребенку на помощь. Действуйте не спеша.

Это позволит **давать отклик, а не делать выводы.**

Будьте проводником ребенка



Когда моему сыну был 1 год, я прочитала книгу «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». (Я уже упоминала ее в этой книге, так что вы можете понять, какое влияние она на меня оказала и продолжает оказывать.)

Самое важное, что я из нее вынесла, – это осознание того, что моя родительская роль заключается не в том, чтобы спешить решать все проблемы за детей. Скорее мы можем быть рядом, чтобы поддерживать их, быть их резонатором, быть их безопасным местом, где они смогут выразить всю грусть и разочарование, которые накопились за день.

Это стало огромным сдвигом. И огромный груз упал с моих плеч. Мы – наставники наших детей, посадив семена, даем им вырасти. Мы – их надежная стена, которая находится на заднем плане. Мы помогаем нашим детям ровно в той мере, в какой это необходимо, но все же как можно меньше.

Наставник:

• дает ребенку возможность разобраться самостоятельно;

• всегда рядом, когда он нужен;

• уважителен, доброжелателен и понятен;

• поможет ребенку взять на себя ответственность, когда это потребуется;

• обеспечит безопасную, насыщенную окружающую среду для исследования;

• слушает;

• дает отклик, а не делает выводы.

Нам не нужно быть начальником, отдающим приказы руководить ребенком или учить его всему, чему он должен научиться. И нам не нужно быть его слугой, который все сделает за него.

Мы можем просто быть проводниками наших детей.

Используем наш дом себе в помощь

Точно так же, как учитель Монтессори использует среду в классной комнате в качестве второго учителя (см. главу 2), нам также по силам обустроить свои дома так, чтобы они помогали нам. Это обсуждалось в главе 4, но я хотела бы вернуться к некоторым из этих идей, чтобы проиллюстрировать, как изменения, которые мы вносим, чтобы поддержать нашего ребенка, могут оказаться поддержкой и для нас.

Если мы устаем, то почему бы не поискать способ сделать так, чтобы наш дом мог выполнять за нас больше работы. Вот несколько примеров.

• Если мы вдруг понимаем, что ребенок слишком сильно от нас зависит, то необходимо поискать способы добавить самостоятельности в повседневный ритм.

• Мы часто делаем за нашего малыша то, что он может сделать сам. Не лучше ли внести небольшие изменения, чтобы ребенок успешно мог сделать это самостоятельно, – в итоге, снимая с себя часть заботы. Например, положить в контейнер совок, чтобы ребенок мог сам накладывать себе хлопья за завтраком. Если он скидывает все салфетки на пол – поискать способ, как класть их по несколько штук и убирать коробку подальше. Возможности ограничены лишь нашим воображением.

• Если мы вдруг осознаем, что часто говорим «нет», давайте поищем способы внести изменения в окружающую среду.

• Если мы обнаружим, что проводим много времени за уборкой, то стоит поискать возможность сократить количество используемых ребенком игрушек. Более тщательно их отбирать, понаблюдать, какие из них больше ему неинтересны, или найти способы помочь ему выработать навыки, необходимые для того, чтобы ребенок мог сам за собой убирать.

Будьте честны

Наши дети усваивают больше, когда наблюдают за нами, чем когда мы учим их, как себя вести. Так что в наших интересах быть примером честности для наших детей. Мы хотим, чтобы они узнали, что правдивость является важной ценностью в нашем доме. Никакой невинной лжи.

Я уверена, что большинство людей считают себя честными. Тем не менее небольшая белая ложь – это обычное явление.

• «Скажи им, что я разговариваю по телефону». (Когда мы не хотим с кем-то разговаривать.)

• «Что я думаю о твоей стрижке? Выглядит здорово». (Когда мы так не думаем.)

• «У меня нет с собой денег». (Человеку, который просит денег на улице.)

Вместо этого мы могли бы сказать:

• В ответ на нежелательный звонок: «Я сейчас устал. Могу я перезвонить тебе завтра?/Можешь отправить мне письмо по электронной почте?»

• О чьей-то новой стрижке: «Ты выглядишь очень довольной».

• Человеку на улице: «Не сегодня – удачи» или «Могу я купить вам фруктов в магазине?»

Быть добрым и честным человеком на самом деле очень трудно. Но это то, к чему нужно стремиться.

Несите ответственность за свою жизнь и свои решения

В жизни есть много сложных или неприятных вещей, которые мы не можем изменить. Но мы можем признать, что некоторые из жизненных неприятностей являются результатом сделанного нами выбора.

Если мы решим жить в доме с садом, то это потребует технического обслуживания. Если мы выберем жизнь в большом городе, это значит, что нас ждет высокая арендная плата. Или, если мы хотим дать нашим детям нетрадиционное образование, это может стоить денег. Нам не нужно менять принятые нами решения. Фактически, нам повезло, что мы вообще имеем возможность делать какой-то выбор. Принимая какие-либо решения, мы принимаем и вытекающие из них обязанности.

Полезно подавать нашим детям пример принятия ответственности за свой выбор, вслух комментируя ситуацию, когда сталкиваемся с неприятной проблемой: «Поезд опять опоздал! Я рада тому, что живу в городе с общественным транспортом, но сегодня у меня не хватает терпения. В следующий раз нужно выходить пораньше». Понаблюдаем за собой со стороны, а затем успокоимся и скорректируем наше отношение к ситуации.

Необходимо убрать из жизни все наши «должен» и делать только то, что мы хотим. «Я должна погладить эти рубашки». «Я должна приготовить детям ужин». «Я должна ей перезвонить». «Я должна уделять больше внимания своим детям». Может показаться, что я советую перестать готовить ужин или обращать внимание на детей. На самом деле просто хочу сказать, что мы готовим ужин, потому что хотим обеспечить наших детей полноценной домашней едой. Примите этот выбор. Мы уделяем внимание детям, потому что хотим, чтобы они росли, чувствуя себя в безопасности и любимыми их семьей. Примите и это тоже.

Каждый раз, когда мы говорим «надо», давайте сначала подумаем: действительно ли это важно для нас. Если нет, включим фантазию и что-то изменим. А что касается вещей, которые мы изменить не в состоянии, то давайте посмотрим на них как на возможность проявить креативность.

Если мы работаем полный рабочий день, то воспользуемся этим способом в выходные дни, во время приемов пищи и купания, а также в утренний перерыв. Если мы не в состоянии позволить себе школу, которая предлагает идеальные условия, то

поищем ту, что дополняет наши семейные ценности. А если не сможем найти и такую, то продолжим применять принципы из этой книги в повседневной жизни.

Мы обязаны выяснить, что для нас важно, и продолжать это делать. Когда мы берем на себя ответственность за нашу жизнь и наши решения, это значит, что мы управляем кораблем жизни, вместо того чтобы бессмысленно тянуть за тросы во время шторма.

Учимся на своих ошибках

Когда мы совершаем ошибку, легко обвинить кого-то другого или какие-нибудь внешние обстоятельства. Например, малыш сводил нас с ума, поэтому мы вышли из себя. Или карта была непонятной, поэтому уехали не туда. Так же, как берем на себя ответственность за свой выбор, мы должны признавать и наши ошибки. Бывают дни, когда у нас не хватает терпения. Когда все идет не так. Когда мы поступаем таким образом, что подводим нашего ребенка, супруга, самих себя.

То, что мы совершаем ошибки, означает, что у нас есть возможность извиниться. И подумать о том, как нам следовало поступить. Я всегда могу сказать своему ребенку (или, если уж на то пошло, кому угодно): «Мне так жаль. Я не должна была… Что мне следовало сказать/сделать, так это…» Таким образом мы подаем ребенку более важный пример, чем если бы просто обвинили кого-то другого. Ребенок видит, что мы можем учиться на своих ошибках и что всегда стараемся делать более доброе решение. И что никто не идеален, даже его родители.

Празднуем свои успехи

Порою мы так заняты попытками улучшить ситуацию, что забываем думать о настоящем. Подозреваю, что иногда, стремясь узнать как можно больше нового и стать лучшим примером для моего ребенка, я забываю осознавать и принимать то, где я есть сейчас.

Мы часто забываем сказать себе: «Меня достаточно. Я делаю все, что в моих силах».

Мне нравится представлять, что все мы – полные стаканы воды. Вместо того чтобы искать того, кто сможет наполнить наш стакан – наш супруг, наши дети, наша работа, мы уже наполнены сами по себе.

Это приносит мне огромное облегчение. Нет, конечно, я не перестану учиться и совершенствоваться, но чувствую себя комфортно такой, какая я есть сейчас. А в дальнейшем могу стать кем-то большим для тех, кто есть в моей жизни, включая моих детей.

Мне также нравится думать о наших малышах как о полных стаканах. Своими маленькими телами они делают все, что в их силах, живя здесь и сейчас. Мы можем поддерживать их, не расстраиваясь и не злясь.

Самосознание

Для того чтобы воспитывать детей таким образом, требуется больше самосознания. На наших Монтессори-тренингах это неотъемлемая часть самонаблюдения.

Мы должны **распознавать, когда установленные нами границы подвергаются испытанию**, и находить способ отстоять их – с добротой и ясностью. Если мы позволим ситуации накалиться и начнем раздражаться, будет почти невозможно спокойно вмешаться и дать четкие указания.

Иметь границы – нормально. Это часть осознания самих себя и наших потребностей и установления баланса между ними и потребностями наших детей и других членов семьи (см. главу 9, чтобы узнать, как работать вместе с другими).

Надо четко **понять, что нас провоцируют**, и понаблюдать за собой. Берем ли мы на себя проблемы ребенка? Касается ли это чего-то, что нам в самих себе не нравится?

Иногда нужно сделать шаг назад, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны или записать свои чувства, чтобы разобраться в них позже, когда успокоимся. Совсем не вредно проявить некоторое сострадание к себе и посмотреть, какие из наших потребностей не удовлетворяются (например, потребность во взаимопонимании или заботе). Устроить мозговой штурм, чтобы найти способы их удовлетворить.

После этого мы сможем вернуться к роли наставника, уверенного лидера, надежной опоры, которую в нас хочет видеть наш ребенок.

Продолжаем практиковаться

Все идеи в этой книге будут реализованы на практике. Вести себя с ребенком таким образом – это как изучение нового языка и требует большой практики. Я все еще тренируюсь, хотя мои дети уже становятся молодыми взрослыми, а я долгие годы работаю учителем Монтессори.

Но с каждым днем это происходит все легче и естественнее.

> Когда ребенок гармонично развивается и взрослый, в свою очередь, тоже самосовершенствуется – это очень захватывающая и привлекательная картина… Это та ценная вещь, в которой мы сегодня нуждаемся – помогать ребенку становиться независимым от нас, самостоятельно выбирать свой путь и получать взамен его дары в виде надежды и света.
>
> *доктор Мария Монтессори. Образование и мир*

К ПРАКТИКЕ

1. Что задает нам нужный настрой в течение дня? Счастливы ли мы? Удовлетворяются ли наши потребности?
2. Можем ли мы больше жить настоящим моментом? Больше жить не спеша?
3. Можем ли мы перейти от роли начальника или слуги ребенка к роли его наставника?
4. Можем ли мы использовать домашнюю обстановку, чтобы сберечь собственные силы?
5. Виним ли мы других в нашей жизненной ситуации? Можем ли мы брать на себя ответственность за свой выбор? Или изменить свои решения?
6. Довольны ли мы тем, на каком этапе находимся прямо сейчас?

9
Совместная работа

Что насчет остальных людей?

Мы не воспитываем детей в одиночку. Есть много видов семей: женатые пары, гражданский брак, родители-одиночки, живущие с бабушками и дедушками, разведенные, разных культур и так далее.

Независимо от нашего типа семьи, мы живем в окружении других людей. Они могут быть или не быть кровными родственниками, но это также могут быть друзья, приятели из воспитательных групп, школьные друзья или знакомые в местных магазинах, где мы покупаем продукты. Это люди, которые участвуют в жизни нашей семьи.

Многие вопросы возникают, когда мы воспитываем детей в одиночку, женатой парой и в расширенной семье.

• Может быть, мы прочитали эту книгу и хотели бы, чтобы наша семья тоже попробовала воплотить в жизнь представленные здесь идеи. Как нам их вовлечь?

• Все же каковы наши семейные ценности?

• Слушаем ли мы нашу семью и говорим ли мы с ними так же, как с нашим малышом?

• На каком месте оказываются чувства взрослого в этом ориентированном на ребенка подходе?

• Что, если наш малыш любит одного родителя больше?

• Как насчет бабушки/дедушки или сиделки? Как они могут использовать этот подход?

• Что, если мы разойдемся с нашим партнером? Как это повлияет на нашего ребенка? И как это может стать положительным опытом для ребенка?

Это важные вопросы. Вот несколько мыслей, совпадающих с принципами Монтессори, которые помогут нам начать искать ответы.

Родители тоже люди

Часто получается так, что мы выбираем для себя жизнь, вращающуюся исключительно вокруг детей. Отодвигаем удовлетворение собственных потребностей на второй план или чувствуем себя виноватыми, когда делаем что-то для себя.

Все мы люди, заслуживающие того, чтобы наши потребности были удовлетворены. Следование за ребенком не означает, что нужно игнорировать собственные нужды. Работайте с ребенком сообща. Если понадобится, будьте настойчивы.

Мы предоставляем нашим детям большую свободу. Но мы тоже можем выражать свои потребности – например, когда вечером хотим тишины и спокойствия, пока ребенок лежит в постели.

Найдите время для взрослых отношений. Наш партнер, если он у нас есть, тоже человек. И эти отношения очень важны. Прежде всего, без него мы могли бы и не стать родителем. Однако мы часто забываем правильно расставлять приоритеты.

Мне нравится приводить пример, который я когда-то услышала о французской семье с четырьмя детьми. Когда родитель, который работал вне дома, каждый вечер возвращался домой, оба родителя садились за стол, выпивали по бокалу вина, узнавали, как у кого прошел день, и общались друг с другом в течение десяти минут, вместо того чтобы бежать готовить ужин и заниматься обычными вечерними хлопотами. В это время родители не срывались с места, чтобы помочь своим детям. Их дети запомнили, что это было особое время, принадлежащее их родителям. Они показывали своим детям, что их отношения важны.

И что их родители тоже люди.

Кого любит больше, папу или маму?

Малыши и дети могут проходить через фазы, когда они предпочитают одного из родителей другому. Они хотят, чтобы только, например, папа их купал, читал им, одевал или укладывал в постель.

Если это продолжается какое-то время, это может расстроить и оттолкнуть другого супруга.

Универсального подхода к этой ситуации не существует, но есть несколько моментов, которые необходимо рассмотреть.

Ребенок добивается какой-то реакции? Я думаю, что во многих случаях малыш хочет добиться ясности и проверяет установленные ограничения. Нам не нужно реагировать или поддаваться его требованиям. Если он отталкивает одного из родителей, тот может мягко признать чувства малыша. «Ты хочешь, чтобы тебе помог кто-то другой. При этом сегодня тебе помогаю я». Оставайтесь спокойны, обращайтесь с ним мягко и будьте уверены в себе.

Ищите перемены в домашней обстановке. Если, допустим, один из супругов много путешествовал, или дома что-то изменилось – например, родился еще один младенец, или семья переехала в другой дом – это может быть для ребенка способом выразить свои чувства, единственное, что он может попытаться контролировать, когда все остальное выходит из-под контроля. Это не означает, что нам нужно менять сиделок, чтобы отвечать его требованиям. Но малышу могут понадобиться дополнительные объятия и проявления понимания, а нам следует взглянуть на ситуацию его глазами.

Путь к совместной работе всей семьи

Я считаю, что ключ к совместной работе в семье – это осознание того, что у каждого из нас есть свои потребности, и творческий подход к поиску способов удовлетворить потребности каждого. Это будет непросто, но это возможно. Или, по крайней мере, мы можем начать обсуждение.

Работа с нашим ребенком

Взрослый – главный, но ребенок, безусловно, может внести свой вклад в решение проблемы. «Ты очень хочешь остаться играть на улице, а я уже готова идти домой. **Как нам решить эту проблему?**» Мы можем делать это даже с пока не разговаривающими детьми. Пересмотрите главу 6, чтобы вспомнить конкретные предложения на этот счет.

Работа с нашим супругом

Я искренне считаю, что при проявлении определенной гибкости и понимания потребности каждого могут быть удовлетворены.

Возьмем в качестве примера обычный послеобеденный час в выходной день. Пора идти в супермаркет, дети хотят пойти на детскую площадку, муж хочет поспать, а мы хотим встретиться с подругой за чашечкой кофе.

Вместо того чтобы подкупать детей, говоря: «Мы пойдем в парк, если вы будете хорошо себя вести», лучше выстроить планы таким образом, чтобы никто ни от чего не зависел. Возможно, мы сможем сходить в магазин без детей, а потом отвести их на игровую площадку, пока наш супруг дремлет. Или закажем продукты онлайн, а наша подруга придет к нам домой, в то время как дети играют, а муж спит. Возможна любая комбинация или любое другое решение.

Помимо нас у наших малышей будут бабушка с дедушкой или няня, которые станут за ними присматривать, заботится. Кроме того, есть детский сад или школа. Дети узнают, что в мире есть разные люди, которым их родители поручают заботу о них, станут доверять им и многому научатся у других взрослых. Эти взаимодействия обогатят мир ребенка.

Когда мы находим кого-то, кому можем доверить заботу о нашем малыше, ребенок чувствует это. Лучший совет, который я получила от дошкольного Монтессори-педагога моих детей, – устроить им очень позитивное, но короткое прощание. «Развлекайтесь, увидимся после часа сказок». Думаю, я говорила одно и то же каждый день. Это успокаивало меня, это успокаивало их. Когда дети выбегали из класса, то, если они этого хотели, встречала их объятиями и говорила: «Я так рада вас видеть!» Мне не нужно было говорить им, как сильно я по ним скучала, – малышу будет тяжело это вынести.

Что ему действительно нужно, так это сообщение о том, что его родители доверяют этому конкретному человеку и поэтому малыш тоже может ему доверять.

Он также должен доверять нам в этом процессе, поэтому мы должны давать ему знать, когда уходим, и смириться с тем, что это может немного его расстроить. Для ребенка это легче вынести, чем внезапное исчезновение без предупреждения, когда он вдруг замечает, что нас нет, и не имеет возможности узнать, куда мы ушли или когда вернемся.

Вовлекаем семью

Невозможно изменить кого-то другого: ни наших детей, ни партнера, ни нашу семью. Мы хотим, чтобы они взяли на вооружение идеи Монтессори. Однако мы не можем навязать им это.

Не отчаивайтесь.

Мы можем начать с себя. Я часто думаю, что самое лучшее – продолжать тренироваться. Часто люди замечают, что мы воспитываем детей по-другому, а затем просят больше информации. «Я видела, что вы не кричали на своего ребенка, когда он расстроился на детской площадке. Можете рассказать мне об этом больше?» Мы являемся примером не только для наших детей, но и для окружающих нас людей. Некоторым из них будет любопытно, и они будут задавать вопросы. Но не все. И это нормально.

Найдите различные способы делиться информацией. Поделитесь короткой статьей. Расскажите историю о ком-то, кто придерживается подобного подхода. Найдите радиопрограмму или эпизод подкаста, затрагивающий какой-нибудь аспект воспитания, который на данный момент может быть актуален. Дайте почитать эту книгу. Перешлите информационный бюллетень. Вместе посмотрите онлайн-семинар. Убедите их прийти к нам на семинар в школу Монтессори. Разговаривайте. Капля за каплей. Медленно и настойчиво, в небольших дозах, давайте им легко усваиваемую информацию в таком темпе, в котором они будут готовы испробовать ее на практике.

Следите за тем, как разговариваете с семьей. Часто мы хотим, чтобы наша семья разговаривала с нашим ребенком мягко, не исправляя, стараясь обходиться без критики и подбадривая его. К сожалению, мы сами часто разговариваем с членами нашей семьи и слушаем их именно так, как пытаемся **не** делать с нашим ребенком. Исправляем их, если они говорят что-то не то, разочаровываемся из-за их нетерпеливости. В конце концов, мы обсуждаем их действия и не проявляем уважения по отношению к ним.

Признавайте чувства членов вашей семьи и будьте для них переводчиком. Нет правых или виноватых. Как только мы научимся видеть все глазами ребенка, мы сможем точно так же научиться смотреть на мир глазами членов нашей семьи.

Возможно, нам не нравится, как они разговаривают или взаимодействуют с ребенком, но мы всегда можем перевести для него их слова или поступки.

«Похоже, дедушка не хочет, чтобы ты забирался на диван».

«Похоже, твоя мама не хочет, чтобы ты бросал еду».

«У вас двоих сейчас непростой период. Дай мне знать, если захочешь, чтобы я помог».

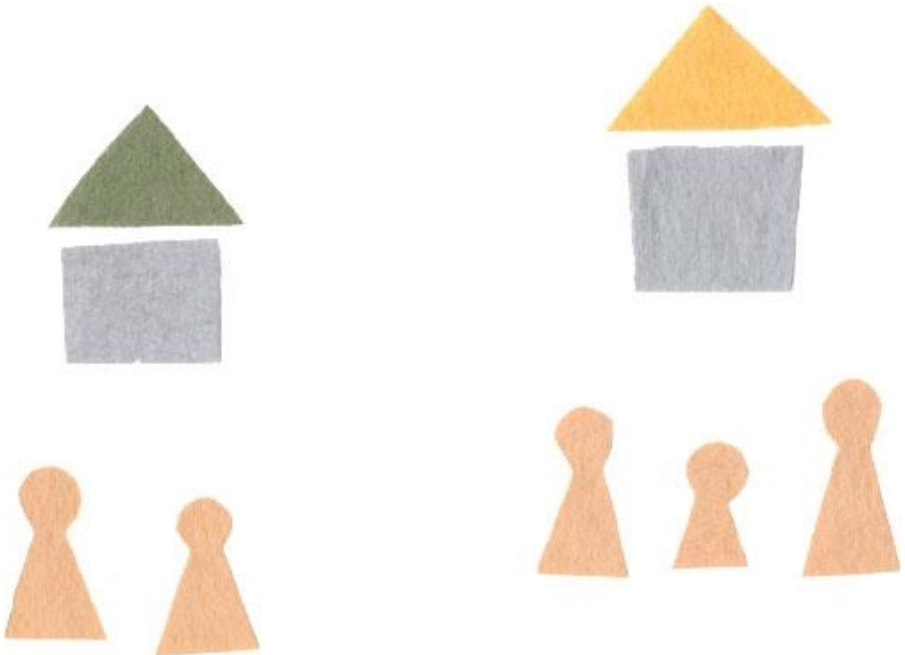
Этот же способ мы можем использовать на детской площадке, с соседями или с родственниками, с которыми мы можем не соглашаться. Их тоже порой нужно переводить.

Придите к соглашению об основных семейных ценностях. Проявив достаточно мудрости в обсуждении разногласий, вся семья может найти точки соприкосновения. Например, сойтись на том, что все мы хотим лучшего для ребенка. Чтобы он вырос ответственным и уважающим других человеком. Чтобы он был любознательным, но что у всех нас есть свои границы.

В рамках этой общей картины наш малыш узнает, что **у каждого человека в его семье есть собственный уникальный подход**. Действительно, он естественным образом научится выбирать, к кому обратиться, когда захочет подурачиться, к кому идти, когда в его маленьком мире что-то происходит не так, и так далее.

Как повезло ребенку, о котором заботится так много людей. Даже если мы не поддерживаем контакт с нашими ближайшими родственниками, ребенок может получать много заботы от людей в городке, в котором мы живем.

Бабушки, дедушки и няни



Если вы являетесь бабушкой, дедушкой или няней, этот раздел предназначен для вас. Вы можете применять любую из техник, упомянутых в этой книге.

Не исключено, что такой подход может показаться совершенно иным, чем тот, к которому вы привыкли и который, быть может, хорошо работал с вашими собственными детьми. Но это на первый взгляд. Вот несколько простых способов начать. Если вам понравится этот подход, вы сможете узнать о нем больше, прочитав больше информации в этой книге.

1. Следите за ребенком. Равняйтесь на него. Чем он интересуется? Может ли свободно это исследовать? Каким образом вы можете позволить ему познавать мир, будучи при этом уверенными, что он в безопасности?

2. Посмотрите, сможет ли он справиться самостоятельно. Пытается ли он самостоятельно поесть или одеться или же хочет разобраться с игрушкой, дайте ребенку немного времени, чтобы посмотреть, сможет ли он сам понять, что делать. Радость на лице ребенка, когда он сам с чем-то справился, бесценна.

3. Что из того, что приносит вам удовольствие, вы можете разделить с ребенком? Когда вы делитесь вашими увлечениями, это может помочь ребенку получить богатый жизненный опыт. Вы играете на музыкальном инструменте? У вас есть красивые

материалы ручной работы, которые он может изучить? Увлекаетесь видом спорта, правила которого надо немного упростить, чтобы показать ребенку, как им заниматься?

4. Исследуйте мир на открытом воздухе. Если вы беспокоитесь, что ребенок что-то сломает или что ему станет скучно, отправляйтесь на прогулку в парк, на детскую площадку, на тропинку или просто пройдитесь пешком до ближайшего магазина. Пусть он показывает вам все, что видит – вы можете сообщать ему названия этих вещей, – и говорит об этом.

5. Давайте обратную связь о том, что видите. Вместо того чтобы просто похвалить ребенка, сказав ему «молодец», дайте ему знать, что именно вы увидели. «Я видел, как ты сам качался на качелях». «Ты добежал до самой вершины холма и скатился вниз. Это выглядело здорово». Мы пытаемся давать ребенку возможность самому судить о своих результатах, а не искать внешнего одобрения.

6. Дарите свое присутствие, а не подарки. Дарить подарки может быть очень приятно. Так можно показать свою любовь. Но то, что показывает вашу любовь даже больше, чем новая игрушка, – это время. Если вы очень хотите купить подарок, рассмотрите вариант покупки билетов в зоопарк, чтобы вы могли сходить туда вместе, книги, которой вы сможете насладиться, лежа вместе на диване, или подарочной карты для родителей ребенка, чтобы они сходили куда-нибудь поужинать, пока вы сидите с ним. Чем меньше у нас вещей, тем дольше мы все сможем оставаться на этой планете. Мы хотим показать нашим детям, как заботиться об окружающей среде так же, как заботимся о себе и о других людях.

7. Какие ценности вы разделяете с родителями ребенка? Хорошо будет начать с этой общей позиции. Малышу, который любит порядок во всем, это поможет почувствовать некое постоянство. Некоторые ваши правила могут отличаться, и ребенок это усвоит. До тех пор, пока общая картина такова, ребенок будет чувствовать себя защищенным в отношениях, как с вами, так и со своими родителями.

8. Можете ли вы дать родителям чувство принадлежности, значимости и принятия? Обычно, расхождение во мнениях в расширенной семье (включая нянь) указывает на желание быть принятым. Даже у взрослых внутри сидит ребенок, который хочет, чтобы его любили и принимали таким, какой он есть. Когда вы показываете родителям ребенка, что понимаете их точку зрения, это может иметь большое значение для дальнейшего создания атмосферы принятия, несмотря на все существующие различия.

Когда в семье возникает конфликт

Чтобы помочь нам обсуждать наши переживания и слышать переживания других членов семьи, попробуйте это упражнение на активное слушание. Все, что нужно, – это спросить другую сторону, есть ли у них двадцать минут. Эта методика взята из основного доклада доктора Сциллы Эльворти на Конгрессе Монтессори в 2017 году.

В течение первых пяти минут другой человек может говорить о том, что его беспокоит. Слушайте и старайтесь слышать его, обращайте внимание на чувства, которые он выражает.

В течение следующих пяти минут мы рассказываем ему о том, что услышали, и что, по нашему мнению, он чувствует. Собеседник может дать нам знать, если где-то его неправильно поняли.

Затем поменяемся ролями. Теперь мы можем пять минут говорить обо всем, что нас беспокоит, пока другой человек слушает.

В последние пять минут собеседник сообщает нам о том, что мы рассказали, и говорит о любых наших чувствах, которые он заметил. Мы также можем дать ему знать, если он что-то неправильно понял.

Если возникнет ощущение, что конфликт лучше разрешится от проведения еще одного сеанса, то, возможно, стоит повторить все описанные действия в течение еще двадцати минут.

Мы начнем видеть другого человека и его потребности, то, что все мы люди и просто хотим, чтобы наши потребности были удовлетворены.

Совет 1

Старайтесь избегать высказываний, которые обвиняют другого человека. Например, скажите: «Мне очень важно, чтобы меня уважали», а не «Ты меня не уважаешь». Используйте «я-сообщение», делайте наблюдения и идентифицируйте испытываемые чувства и потребности.

Совет 2

Обращайтесь к человеку с просьбами, а не с требованиями. Всегда есть много способов решить проблему, если проявить

находчивость, так что будьте открыты и к другим возможным решениям.

Вы можете найти таблицу чувств и потребностей в приложении.

Развод не должен быть грязным словом

Если родители решают разойтись, можно перейти к дружеским семейным договоренностям, при которых у ребенка будут просто двое родителей, живущих в разных домах. В идеале, можно достигнуть договоренности о совместном воспитании, когда родители разделяют общую ответственность и оба могут проводить время с ребенком.

Еще в 1900-х годах доктор Монтессори признала, что оба родителя играют важную роль в жизни ребенка, до тех пор, пока нет психологических или физических причин, по которым ребенок не должен контактировать с одним из них. Безопасность ребенка является главным приоритетом.

По-прежнему существует стигматизация касательно раздельного проживания супругов и развода. Печально, когда отношения между родителями заканчиваются. Но это не обязательно должно быть отрицательным явлением. На самом деле, если в результате оба станут счастливее, это может быть более позитивным опытом для ребенка, который даже в раннем возрасте может чувствовать атмосферу в доме, когда в нем происходят ссоры, разногласия и нет никакой гармонии.

В этот период для ребенка важна **стабильность**. Составьте расписание регулярного времяпрепровождения с каждым из родителей, чтобы ребенок знал, чего ожидать. Мы уже обсуждали то, насколько сильно малыши подвержены чувству порядка. Сделайте это приоритетной задачей.

Будьте честны с ребенком в соответствии с его возрастом. Не думайте, что он слишком мал для того, чтобы понять, что происходит. С другой стороны, ему не нужно знать все детали. Сообщайте ему только факты и следите за тем, чтобы он знал, как развивается ситуация.

Быть добрыми по отношению к другому родителю в присутствии ребенка очень важно. Крайне необходимо, чтобы родители выполняли договоренность доброжелательно говорить друг с другом и друг о друге, когда ребенок рядом. Иногда это будет очень сложно, и в этом случае мы можем физически прервать конфликт и обсудить этот вопрос позже. Мы можем рассказать о трудностях, с которыми сталкиваемся в отношениях, нашим друзьям, нашей семье или консультанту, но не ребенку. Нечестно ставить ребенка между вами.

Помните, что вы оба все еще являетесь родителями ребенка, его семьей, просто не живете вместе.

К ПРАКТИКЕ

1. Удовлетворяются ли ваши потребности? Если нет, проведите мозговой штурм, чтобы найти способы их удовлетворить.

2. Есть ли способ удовлетворить потребности каждого члена семьи? Будьте изобретательны.

3. Какие способы могли бы помочь нам вовлечь в процесс нашу семью?

4. Есть ли какие-то конфликты, которые необходимо разрешить? Попробуйте советы из раздела «Когда в семье возникает конфликт».

10
Что дальше

Готовимся к подготовительным курсам/ школе

Вот несколько советов для семей, которые скоро начнут свою подготовку к курсам или к школе, особенно если ребенок пойдет в школу Монтессори.

Первое, чем нужно заняться, это отрабатывать навыки самостоятельности. Например, поискать способы помочь ребенку самостоятельно надевать пиджак, обуваться и разуваться и вытирать нос.

Следующий шаг – подготовка к отделению от родителей. Вообще, если кроме родителей никто больше с ребенком не сидел, вам лучше отрабатывать этот навык так же, как мы отрабатываем любые другие. Хорошо бы начать с того, что кто-нибудь будет приходить к вам домой, чтобы читать ребенку и играть с ним. Как только малыш начнет чувствовать себя комфортно в их компании, попытаемся ненадолго отлучиться по своим делам (обязательно предупредив ребенка, что уходим, даже если его это расстроит). Он привыкнет к тому, что мы всегда возвращаемся. Постепенно делайте расставания все более долгими, пока ребенок не привыкнет находиться без вас такое же количество времени, какое он будет проводить в школе.

Наконец, то, через что ребенок будет проходить в течение всей своей жизни, – это развитие социальных навыков. На детской площадке вы можете переводить другим его просьбы, чтобы он в конце концов научился самостоятельно подбирать слова, можете показывать ему, как постоять за себя, если это потребуется, и учить его заботиться о других. Это обеспечит ребенка необходимой поддержкой, которая ему потребуется, чтобы начать договариваться и думать о других, когда он пойдет в свою новую школу.

Домашние материалы Монтессори

Когда ребенок начинает ходить в школу, лучше не использовать такие же материалы Монтессори дома. На это есть несколько причин.

• Он будет проводить до шести часов в день в школе и станет гораздо более вовлеченным, используя материалы, которые есть только в классе.

• Мы можем показывать ребенку, как использовать

материалы, способом, который отличается от того, чему учат в школе, – это может сбить его с толку.

• Ему также нужно время для неограниченных правилами игр, время для игр на свежем воздухе, на участие в наших повседневных делах и просто для того, чтобы общаться с друзьями.

Единственное занятие Монтессори из школы, которое учительница моих детей одобрила для игр дома, – это игра «Я гляжу и нахожу». Отличие от обычной версии этой игры в том, что здесь используется фонетический облик букв, а не их название. Например, для слова мяч вместо «м» используется сочетание «мя», а для дерева – «де» вместо «д».

Грядущие годы

Доктор Монтессори разработала схему развития ребенка в возрасте от 0 до 24 лет, основываясь на своих научных наблюдениях. Она назвала это четырьмя стадиями развития.

Может показаться удивительным, что она считала нас детьми до возраста 24 лет. Современные исследования мозга показывают, что префронтальная кора головного мозга – область, отвечающая за принятие рациональных решений и контроль социального поведения, – продолжает развиваться до двадцати с небольшим лет. Более чем сто лет спустя исследования мозга подтверждают то, что заметила доктор Монтессори.

На каждой стадии развития, которая длится шесть лет, доктор Монтессори нашла сходства в физическом, психологическом и поведенческом развитии ребенка.

Давайте посмотрим, что нас ждет, когда малыш перестанет быть малышом.

Младенчество (от 0 до 6 лет): первая стадия развития

Цель этих первых шести лет заключается в том, чтобы ребенок обрел физическую и биологическую независимость от родителей. Так как в течение этого времени происходят огромные изменения, это, как правило, очень нестабильный период.

В этот период ребенок проходит через значительные физические изменения, вырастая из полностью зависимого от взрослых младенца в ребенка, способного самостоятельно ходить, разговаривать и есть.

Когда ребенок становится более независимым, иногда это сопровождается желанием быть ближе к родителю, в то время как в другие дни он отталкивает нас или хочет все делать сам – это что-то вроде кризиса независимости. Ребенок также совершает много проверок, чтобы понять мир вокруг себя.

Впитывающий разум также активен в течение всего этого периода, когда ребенок с самого рождения и до 6 лет способен как губка впитывать всю окружающую его информацию. В первые три года этого цикла малыш полностью усваивает эту информацию совершенно бессознательно и безо всяких усилий, т. е. бессознательным впитывающим разумом. Во вторые три года ребенок становится сознательным учеником с сознательным впитывающим разумом.

Что это означает на практике? Ребенок переходит от простого

принятия и адаптации к окружающему миру (0–3 года) к человечку, спрашивающему «почему?» и «как?» (3–6 лет). Малыш хочет понять все, что впитал в течение первых трех лет. Он также начинает увлекаться другими культурами и наслаждается картами мира, флагами и рельефами. Может проявлять интерес к чтению, письму и математике, используя конкретные учебные материалы.

В этот период ребенок является сенсорным обучающимся, даже находясь в утробе матери. От 0 до 3 лет он использует все свои чувства, чтобы исследовать окружающий мир. От 3 до 6 он начинает классифицировать эти ощущения – например, большое и маленькое, твердое и мягкое, грубое и гладкое, или громкое и тихое.

В этот период малыш опирается на реальность – он легче всего понимает мир, который видит вокруг себя, и очарован тем, как все устроено. Воображаемые игры можно наблюдать в возрасте около 2,5 года и старше, когда дети осмысливают окружающий их мир, например играя в магазин или в семью.

Этот период также является периодом, когда ребенок раскрывает свою личность. Его опыт, полученный в эти ранние годы, в значительной степени определит то, кем он станет во взрослом возрасте.

Мы действительно сажаем семена…

Детство (от 6 до 12 лет): вторая стадия развития

Там, где ребенок первой стадии работал над развитием физической и биологической независимости, ребенок второй стадии работает над своей психической независимостью. Он хочет знать все и исследовать причины происходящего, а не просто впитывать в себя информацию.

Он начинает развивать независимое мышление об окружающем его мире и развивает свои нравственные качества. Он начинает исследовать серые зоны. «Хорошо это или плохо?» «Справедливо это или нет?»

Он исследует мир с помощью своего воображения, способный понимать то, что происходило раньше, и проектировать идеи на будущее. Это также период сотрудничества, в который дети любят работать группами вокруг больших столов или сидя на полу.

В этот период не наблюдается слишком быстрый рост, поэтому родители будут рады услышать, что начинается более стабильный период и ребенок в это время менее изменчив. Основа уже была заложена в первые шесть лет, когда мы

устанавливали четкие границы. Во время второй стадии наш ребенок осознает ограничения и не нуждается в том, чтобы каждый раз их испытывать.

Стебель растет высоким и сильным…

Подростковый возраст (12–18 лет): третья стадия развития

Подростковый период имеет много общего с первой стадией, так что родители, которые думают, что малыши и подростки похожи, – доктор Монтессори с вами бы согласилась.

И снова наступает период значительных физических и психологических изменений по мере прохождения детьми через половое созревание. И тогда как младенец становился физически независимым от своих родителей, подросток работает над социальной независимостью и отдалением от своей семьи. Иногда приходится бороться между желанием быть частью семьи и желанием быть независимыми – еще один кризис независимости, на этот раз в социальном плане.

Подростки любят делиться своими идеями и идеалами с другими, особенно в отношении того, как бы они изменили мир (включая социальные изменения). Примечательно, что доктор Монтессори заметила, что в этот период их позиция не является чисто теоретической, в то время как традиционные школы в целом становятся более оторванными от практики.

Вместо них доктор Монтессори приводит Эрдкиндер – фермерскую школу – как пример идеальной образовательной среды для подростка. Там он может учиться, работая с землей, продавая свои товары на рынке и определяя свое место в социальной группе. В городах есть средние школы Монтессори, известные как «городские компромиссы». Они стараются применять те же самые принципы обучения в городской среде.

Я хочу добавить здесь личное замечание о том, что половое созревание и подростки не обязательно должны пугать нас. Я обнаружила, что наличие двух подростков в доме – это удовольствие, они являются чудесными людьми, с которыми приятно проводить время.

Листья и цветы раскрываются, приближаются к созреванию…

Зрелость (18–24 года): четвертая стадия развития

Доктор Монтессори говорила, что если все было сделано в первые три стадии развития, четвертая будет протекать сама по

себе. Целью этой стадии она называла развитие духовной и нравственной независимости.

Эти молодые люди в первую очередь хотят внести свой вклад в жизнь общества – например, путем волонтерской работы или участия в Корпусе Мира. Они могут поступить в колледж и устроиться на работу.

Как и вторая стадия развития, это довольно стабильный период, и молодые люди мыслят здраво и логически. Они заняты глубоким изучением интересующих их областей в учебе и работе.

И их мозг почти полностью сформировался.

Растение полностью выросло, все еще нуждаясь в нашем уходе и внимании, но теперь существуя полностью независимо от нас.

Четыре стадии развития

ПЕРВАЯ СТАДИЯ

0—6 лет

Мы сажаем семена

- физическая и биологическая независимость
- впитывающий разум
- конкретное понимание мира
- сенсорное обучение
- дети работают отдельно друг от друга с небольшим количеством взаимодействия
- быстрый рост и изменения

ВТОРАЯ СТАДИЯ

6—12 лет

Стебель растет высоким и крепким

- психологическая независимость
- развитие нравственных чувств (правильно и неправильно)
- исследование того, как все устроено и соотносится между собой
- переход от конкретного к абстрактному обучению
- способ обучения с помощью воображения
- сотрудничество в малых группах
- меньше роста, более стабильный период

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

12—18 лет

Листья и цветы раскрываются, приближаясь к созреванию

- социальная независимость
- развитие социальной политики (как бы они изменили мир)
- обмен своими идеями и идеалами с другими
- значительные физические и психические изменения (сходство с первой стадией)

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ

18—24 года

Растение полностью выросло

- духовная и моральная независимость
- вклад в жизнь общества
- рассудительность, логическое мышление
- более стабильный период
- (сходство со второй стадией)

Пришло время изменить систему образования

Став родителями, мы начинаем понимать, как нынешняя система образования подводит наших детей. Это все та же образовательная система, которая была построена во времена индустриальной революции, направленная на обучение заводских рабочих, где дети сидят за партами и запоминают факты, чтобы сдать тесты.

Возможно, вы читаете эту книгу потому, что хотите воспитывать своих детей так, чтобы они могли думать за себя, исследовать и находить ответы на свои вопросы, творчески мыслить, уметь решать проблемы, работать с другими людьми и видеть смысл своего труда.

Такие люди, как сэр Кен Робинсон, эксперт в области образования и творчества, постоянно призывают нас ставить под сомнение существующую систему образования. Чтобы увидеть, как традиционные школы убивают творчество. Чтобы увидеть, что нам нужна революция в способах обучения наших детей.

Я была такой же, как и вы. У меня были малыш и новорожденный ребенок, и я заранее изучала доступные варианты школьного обучения. Была идеалисткой и не хотела, чтобы мои дети учились только для того, чтобы сдавать экзамены.

Я вошла в классную комнату Монтессори и увидела, что может быть другой способ учиться.

Пришло время жить мирно

Вы очень верно заметили, что если мы хотим учить настоящему миру, если хотим вести настоящую войну против войны – нам придется начать с детей. И если они вырастут, сохранив свою природную невинность, нам не придется бороться, не придется принимать тщетные, безрезультатные решения. Но мы будем идти от любви к любви, от мира к миру, пока наконец все уголки Земли не будут объяты теми миром и любовью, по которым, сознательно или бессознательно, изголодался весь мир.

Махатма Ганди. На пути к новому образованию

Пришло время вывести эту информацию на новый уровень. Я хочу попросить вас помочь мне с осуществлением моего не такого уж и тайного плана по распространению спокойствия и добра по всему миру.

Часто мы чувствуем себя беспомощными и думаем, что ничего не можем поделать со всем этим насилием, которое нас окружает. Но есть кое-что, что мы сделать сможем, – научиться лучше понимать наших малышей.

Как только мы применим эти принципы в работе с ними, то сможем начать распространять мир вокруг нас на наших партнеров и в нашей семье, в школе, в супермаркете, с друзьями, с незнакомцами и, самое главное, с людьми, которые видят мир иначе.

Давайте использовать многообещающие навыки, о которых вы узнали в этой книге. Давайте будем разговаривать, слушать друг друга и по-настоящему видеть друг друга.

У нас могут быть разные подходы к воспитанию детей, и мы, конечно, принимаем разные решения относительно их образования. Мы отличаемся по полу, расе, этнической принадлежности, политическим взглядам, сексуальным предпочтениям, религиозным взглядам и так далее. Все наши основные убеждения и системы ценностей могут быть различны.

Я искренне верю, что неважно, кто прав. Важно то, что мы должны дарить другим людям чувство значимости, принадлежности и принимать их такими, какие они есть, точно так же, как мы учились делать это с нашими малышами. Наши малыши значимы, мы значимы, и так же со всеми остальными живыми существами.

Прийти к миру во всем мире – значит ценить различия, находить точки соприкосновения, справляться со страхами других людей, находить мирные способы жить вместе и признать, что у нас больше сходств, чем различий. В конце концов, все мы люди.

Так с чего мы можем начать? С того, чтобы лучше понимать детей. И высаживать семена, чтобы вырастить прекрасных, любознательных и ответственных людей.

Доктор Монтессори умерла 6 мая 1952 года в Нордвик-ан-Зее, Нидерланды. Надпись на ее могиле гласит:

> *«Я прошу моих дорогих детей, которым все подвластно, объединиться вместе со мной, дабы достичь мира между людьми и во всем мире».*

К ПРАКТИКЕ

1. Как мы можем подготовить себя и своего ребенка к его взрослению от младенца к дошкольнику и не только?
2. Как мы можем применить полученные в этой книге многообещающие навыки в отношениях с:
   - нашим малышом,
   - нашим партнером,
   - нашей семьей и друзьями,
   - соседями,
   - незнакомцами,
   - людьми, которые смотрят на мир иначе.

Реальные истории
Туры по дому и цитаты от семей Монтессори

Австралия
Кайли, Аарон, Каспар, Отис и Отто
Как мы живем в стиле Монтессори

«Неважно, сколько вы читаете, я всегда рекомендую родителям посещать Монтессори – курсы родителя и ребенка и испытать подход Монтессори лично на себе».

«Он до сих пор очень практичен в обучении. Я люблю наблюдать за ним в его стихии. Он любит печь сладости и получает уйму удовольствия, когда готовит для своей семьи. Он любит устраивать беспорядок в процессе творчества и любит быть рядом со своей семьей. Ему все еще очень нравится обниматься, и мы любим прижиматься друг к другу за чтением хорошей книги».

«Вещь, которая мне больше всего импонирует в подходе Монтессори, – это то, как родителей учат наблюдать и следовать за ребенком. Тому, что каждый ребенок развивается в своем собственном темпе. Это магия».

Монголия
Энерел, Баяна, Нимо и Оди
Мининиму

«Я почувствовала, что мои глаза распахнулись, когда я увидела слово Монтессори. В этот день я не могла уснуть и всю ночь искала информацию об этом и на следующий же день начала готовить занятия по Монтессори для моего сына».

«Я думаю, что обучение дисциплине гораздо важнее занятий. Родители должны подавать пример. Мы, родители, тоже становимся дисциплинированными в процессе. И учимся у ребенка. Это отнимает огромное количество сил, но мы очень радуемся, когда ребенок заинтересован и узнает что-то новое».

«Несмотря на то, что наш дом и наша Монтессори-комната малы, мне нравится делать так, чтобы она казалась больше, притом что мы живем в маленькой квартире. Я стараюсь все по максимуму сжать и выставлять меньше доступных материалов на определенный период времени. Всегда создавайте ребенку пространство для исследований. И я бы посоветовала всегда делать место уютным и комфортным».

BIG CARE FRIENDS
body

Канада
Бет, Энтони и Квентин
Наша жизнь по Монтессори

«Несомненно, наше самое любимое занятие – это быть с нашими мальчиками на природе, предоставляя для их исследований все, что может предложить природный мир. Столько возможностей естественного обучения открывается на открытом воздухе».

«Мы искали способ помочь нашему ребенку удовлетворить его потребности на индивидуальном уровне. Конечно же, система Монтессори была идеальным и мягким решением».

«Прежде всего у Монтессори есть направленность на воспитание любви к мирной жизни. Это педагогика, в основе которой лежит учение о мире и спокойствии для будущих поколений. Ни в какой другой педагогике нашей образовательной системы такого нет. Вот почему мы так сильно любим Монтессори».

«Домашний подход Монтессори о том, как ценить и уважать ребенка. Может ли ваш ребенок сам приготовить себе поесть? Может ли он достать свои вещи из шкафа? Есть ли у него доступ к воде или вы сами каждый раз наливаете ему попить? И самое важное, как вы разговариваете со своим ребенком и с другими членами вашей семьи?»

США
Эми, Джеймс, Шарлотт и Саймон Монтессори на Среднем Западе

«То, чем я больше всего люблю заниматься со своими малышами, – это наблюдать за ними. С тех пор, как только я подготовила среду, мне невероятно нравится просто сидеть в сторонке и смотреть, как они работают. Тогда я могу заглянуть в их разум, и это так восхищает меня. Помимо наблюдения за ними – также люблю проводить с ними время на открытом воздухе (на природе, или на улицах города, или в парках), читать книги, слушать и создавать музыку и заниматься различными практическими делами».

«Столько заботы и внимания заложено в идею о том, чтобы создать оптимальную среду для развития ребенка. Это включает в себя подготовку взрослого, которая может быть самой тяжелой частью всего процесса, особенно для самого взрослого. Мы уважаем наших детей, когда таким образом подготавливаем себя и наш дом. Остальное за ними».

«Мы часто думаем, что наши дети капризны и неугомонны, но если мы перестаем торопиться, даем им необходимую свободу и наблюдаем, можно увидеть, что маленький ребенок способен глубоко концентрироваться на своей работе».

THE SNOWY DAY
Where Do They Go?
RED TRUCK
HELLO, SNOW!
The Ladybug
I Went Walking
Sue Williams
Julie Vivas

Моя семья
Саймон, Оливер и Эмма
Австралия и Нидерланды

«Смотрите на мир с позиции ребенка. Когда мы видим мир его глазами, то начинаем хорошо понимать и сильно уважать его. И это поможет вам направлять и поддерживать ваших детей».

«Я хотела, чтобы мои дети любили учиться, а не просто сдавали экзамены. Когда мы зашли в школу Монтессори, я была очень тронута. Заботой, которая заложена в материалы, расставленные на полках. Все было таким красивым. Мне хотелось начать исследовать все самой, чтобы убедиться, что эта среда хорошо подходит моим детям».

«Я чувствую неисчерпаемое вдохновение, по мере того как углубляется мое собственное понимание философии Монтессори. Это похоже на слои в луковице, и вы можете просто продолжать снимать один слой за другим. Вы можете видеть систему Монтессори лишь как очередной подход к обучению в школе. Но мне нравится, что Монтессори также может стать стилем жизни».

Моя классная комната
Школа Монтессори «Jacaranda Tree»
Амстердам, Нидерланды

«Каждую неделю я встречаю около 100 детей, их родителей, опекунов, которые приходят обучаться в среде Монтессори, и провожу занятия для младенцев, малышей и дошкольников».

«Дети любят исследовать окружающую среду, обустроенную точно под их возраст, где все удобно и доступно. Взрослые учатся наблюдать за детьми, задают вопросы и знакомятся с семьями с похожими взглядами и интересами. Мне очень нравится наблюдать, как и дети, и взрослые претерпевают значительные изменения, посещая мои занятия».

Дальнейшее чтение

КНИГИ И ЛЕКЦИИ ДОКТОРА МОНТЕССОРИ

Впитывающий разум ребенка. Мария Монтессори. Детство-Пресс, 2009

Ребенок в семье, Мария Монтессори. Библиотека фонда Монтессори. Перевод с английского Анны Воейсковой, редактор А. И. Пугачева. Санкт-Петербург, 2014

Education for a New World, Maria Montessori, ABC–CLIO, 1989

Образование человека. Мария Монтессори. Издательство Народная книга, 2017

The Secret of Childhood, Maria Montessori, Fides Publishers, 1966

The Discovery of the Child, Maria Montessori, Ballantine Books, 1986

Maria Montessori Speaks to Parents, Maria Montessori, Montessori-Pierson Publishing Company, 2017

The 1946 London Lectures, Maria Montessori, Montessori-Pierson Publishing Company, 2012

КНИГИ О ПОДХОДЕ МОНТЕССОРИ

Радостное дитя. Сьюзан Мэйклин Стивенсон. Пер с англ. Марии Федотовой. Издательство Реноме, 2017

Child of the World: Montessori, Global Education for Age 3–12+, Susan Mayclin Stephenson, Michael Olaf Montessori Company, 2013

Понимание человека: важность первых трех лет жизни. Сильвана Кватроччи Монтанаро. Пер. с англ. Л. Н. Калинниковой; ред. А. И. Пугачева. – Санкт-Петербург: Реноме, 2013.

Энциклопедия Монтессори. Раннее развитие, воспитание, среда. Тим Селдин, Дорлинг Киндерсли. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

Жизнь и творчество Марии Монтессори. Стэндинг Эдвин Мортимер. Издательство Благотворительный фонд «Волонтеры», 2012

Преимущества методики Монтессори. Тревор Айслер. Монтессори-центр Жемчужина, 2015

Монтессори с самого начала. От 0 до 3 лет. Пола Лиллард, Линн Джессен. ООО «Издательство «Э», 2017

КНИГИ О ВОСПИТАНИИ

Positive Discipline: The First Three Years, Jane Nelsen, Ed. D., Three Rivers Press, 2007

How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk, Adele Faber and Elaine Mazlish, PiccadillyPress, 2013

Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка. Брайсон Тина Пэйн, Сигел Дэниэл Дж. Эксмо, 2014

Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason, Alfie Kohn, Atria Books, 2006

The Sleep Lady's Good Night, Sleep Tight, Kim West, Vanguard Press, 2010

Thriving!: Raising Confident Kids with Confidence, Character and Resilience, Michael Grose, Bantam, 2010

Toxic Childhood: How the Modern World Is Damaging Our Children and What We Can Do About It, Sue Palmer, Orion, 2006

The Creative Family Manifesto: How to Encourage Imagination and Nurture Family Connections, Amanda Soule, Roost Books, 2008

A Parents' and Teachers' Guide to Bilingualism, Colin Baker, Multilingual Matters, 2014

КНИГИ О ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ

Язык жизни. Ненасильственное общение. Маршалл Розенберг. София, 2019

Гибкое сознание. Кэрол Дуэк. Манн, Иванов и Фербер, 2013

Интроверты. Как использовать особенности своего характера. Кейн Сьюзан. Манн, Иванов и Фербер, 2017

Тишина: сила интровертов в непрерывно болтающем мире.

Сьюзен Кейн. Crown Publishing Group, 2012

Без суеты: как перестать спешить и начать жить. Карл Оноре. Москва: Альпина Паблишер, 2014

Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику. Гэри Чепмен. Библия для всех СПб, 2018

ДРУГИЕ РЕСУРСЫ

«Seeing Tantrums as Distress, Not Defiance», Jenny Anderson, the *New York Times*, October 30, 2011

«Lexical Development in Bilingual Infants and Toddlers: Comparison to Monolingual Norms»,

Barbara Pearson et al., *Language Learning* 43, no. 1 (March 1993), 93–120

Sarah Ockwell-Smith, https://sarahockwell-smith.com/2015/03/19/one-simple-way-to-improve-your-baby-or-child-sleep/

Yoram Mosenzon, Connecting2Life, www.connecting2life.net/

(Йорам Мозензон, сертифицированный тренер по Ненасильственной Коммуникации (NVC))

Screen-Free Parenting, www.screenfreeparenting.com

Scilla Elworthy, www.scillaelworthy.com

(Доктор Сцилла Элворти)

SirKenRobinson, www.sirkenrobinson.com

(Кен Робинсон, британский диктор, автор книг)

Rusty Keeler, www.earthplay.net

(Расти Килер)

Благодарности

Я испытываю огромную благодарность и признательность по отношению к следующим людям…

Хийоко – вряд ли я нашла бы более восхитительного иллюстратора для моего проекта. Я даже и не мечтала о том, что эта книга станет такой прекрасной. Я посылала Хийоко свои идеи, которые хотела включить в книгу, и они всегда возвращались точно в таком виде, как я это представляла, и даже лучше. Ее эстетика, забота и великодушие многого стоят. Спасибо тебе, Хийоко, что перевела мои слова в эту книгу с потрясающими иллюстрациями и великолепным дизайном.

Алексис – это огромное удовольствие и большая честь, что Алексис и ее мозг работали над этой книгой вместе со мной. Я попросила Алексис немного помочь мне с редактурой. Это обернулось тем, что она дала мне обратную связь касательно каждого слова в этой книге. Легким и осторожным движением руки она сделала рукопись еще лучше.

Команде ВОРКМЭН ПАБЛИШИНГ – я все еще вне себя от счастья, что Воркмэн взялись за эту книгу, чтобы помочь мне с моим не таким уж и тайным планом по распространению добра и спокойствия по всему миру. Особая благодарность Пейдж за то, что нашла эту книгу и принесла в Воркмэн. Мэйзи, за все твои часы работы, за то, что всегда остаешься позитивной, за то, что ты замечательный редактор и слушаешь все мои просьбы. Ребекке, Латеа, Мойре и Синди за веселые и креативные способы подбирать нужные слова. Гэлен за его навыки оформления книги и за разрешение всех споров по дизайну. Кристине за то, что помогла этой книге попасть во многие страны. Сан за потрясающие организаторские способности. Остальным членам команды Воркмэн, которые участвовали в этой работе.

Дополнительной помощи – Даяне, Кевину и Нине за то, что великодушно согласились стать первыми читателями книги, и за их щедрую обратную связь. Люси и Таня также прочитали ее от корки до корки. Йораму за то, что великодушно разрешил воспользоваться его таблицей чувств и потребностей, приведенной в приложении. И Мадди за неоценимую помощь в поиске цитат. Что касается цитат по Монтессори, я была окружена помощью моих друзей из Монтессори, которым только в радость было просматривать множество ресурсов в поисках мудростей доктора Монтессори. Спасибо всем вам за неоценимый вклад и возможность создать лучшую версию этой книги, которая только могла быть.

Семьям, которые рассказали о своих домах, – я не могу перестать поражаться великодушию и доброте других людей. Когда я связалась с семьями, чьи имена и чьи дети упомянуты в этой книге, они безо всяких колебаний вызвались поделиться своими фотографиями и деталями своей жизни с нами. Я надеюсь, что их истории и фотографии станут для вас большим вдохновением и помогут ввести систему Монтессори в вашем собственном доме. Спасибо вам, Анна, Кайли, Энерел, Бет и Эми, что поделились красотой, радостью и спокойствием, которые принесла система Монтессори в ваши семьи.

Моему вдохновению – я бесконечно благодарна этим трем мудрым дамам: Ферне Ван Зил, Эн Морисон и Аннабель Нидс – что познакомили меня с подходом Монтессори. Нам с детьми посчастливилось посещать классы и работать с Ферне, таким образом получив лучшее введение в систему Монтессори. Ферне поделилась со мной своей любовью к Монтессори и показала мне, как смотреть на вещи глазами ребенка. Эн и Аннабель были первыми Монтессори-учителями моих детей. Именно во время посещения дня открытых дверей в школе Каслкрэг в Сиднее, в Австралии, я впервые была восхищена красотой классной комнаты Монтессори, уважительным отношением Монтессори-учителей и заботой, с которой все было подготовлено специально для детей. Спасибо вам, что вдохновили меня следовать по вашим стопам.

Моему Монтессори-инструктору – Джуди Орион поделилась с нами своей любовью к младенцам и малышам и своим богатым опытом во время нашего АМИ-тренинга «Ассистентов раннего детства». Я впитывала каждое слово и была поражена тем, насколько тщательно программа тренинга готовит нас ко всему, через что нам придется пройти с ребенком. Основополагающей частью тренинга, которую я узнала от Джуди, была часть про эффективность наблюдения – обучение тому, как каждый день смотреть на ребенка свежим взглядом и принимать его таким, какой он есть. Спасибо Вам, Джуди, что научили меня по-другому смотреть на мир.

Друзьям Монтессори – мне повезло многому научиться у друзей Монтессори – как при личных встречах, так и через интернет. Это Хайди Филлипарт-Алкок, Жанна-Мари Пейнелл, прекрасные люди из головного офиса АМИ, Ева Герман и ее семья, Памела Грин и Энди Лулка, и все сообщество Монтессори – от съездов Монтессори до наших онлайн-сообществ. Спасибо, что делитесь вашей мудростью и помогаете мне продолжать расти и учиться чему-то новому каждый день.

СЕМЬЯМ В ШКОЛЕ МОНТЕССОРИ «JACARANDA TREE» – я

очень благодарна за работу с такими удивительными семьями, которые приходят ко мне на занятия в школу «Jacaranda Tree» здесь, в Амстердаме. Каждую неделю я встречаю более 100 детей и их мам, пап, опекунов, бабушек, дедушек и других. Я каждый день учусь у этих семей.

МОИМ МАМЕ, ПАПЕ, СЕСТРАМ И ВСЕЙ МОЕЙ СЕМЬЕ – мы забавная, кучка людей. Так отличаемся друг от друга в одних вещах, но так похожи в других. Мои родители всегда поддерживали меня, даже когда я сказала: «Знаете, я собираюсь стать учителем Монтессори» или «Я хочу переехать за 16 633 километра отсюда». Мне нравится болтать с ними каждое воскресное утро и делиться новостями друг с другом. Спасибо, что дали мне и корни, и крылья.

Люку – за мечты о детях во время прогулки по рынку в Лондоне и за то, что мы воплотили эти мечты в реальность. За то, что работал в ночную смену и просыпался, чтобы присмотреть за Оливером и Эммой, пока я проходила тренинг Монтессори. За жизнь в Великобритании, Австралии и Нидерландах. За все, чему я научилась за 17 лет брака, мирный разрыв и наше продолжающееся совместное воспитание детей. Я бы не хотела прожить все это с кем-то другим. Спасибо, что являешься моим разумным партнером по спорам.

Моей коллеге – когда мы работаем сами на себя, может быть трудно найти поддержку, которая так нужна. Но потом в моей жизни появилась Дебби. Она не просто моя коллега по работе, с которой мы видимся каждую неделю. Она выслушивала меня, пока я переживала все стадии изменений, мы вместе отдыхали от работы в домиках в лесу, устраивали приключения на природе с нашими детьми, и ее семья – лучшие люди, с которыми можно открывать коробочки с сюрпризами. Мы также писали книги, сидя бок о бок в кафе, празднуя и поддерживая друг друга. Она всегда рядом, готова выслушать и подобрать нужные слова. Спасибо за вечерние рабочие встречи по четвергам и многое другое.

Моим друзьям – у меня есть друзья здесь, в Амстердаме, которые выслушивают всю эту глупую болтовню, пока мы встречаемся за чашкой кофе, прогуливаемся по музеям или смотрим фильмы. У меня есть старые друзья, с которыми я разговариваю реже, но каждый раз мы начинаем именно с того места, на котором остановились, и, кажется, всегда находимся на одной волне, даже если и не в одном городе. Спасибо, Рейчел, Эйги, Мишель, Биргит, Эмили, Бекки, Нарель, Эмми, Клэр, Монике и многим другим за все веселье, которое дает мне силы для моей работы.

За поддержку на старте – я в долгу перед всеми теми, кто

поддержал эту книгу, когда все только начиналось, за доверие ко мне и за то, что помогли этому проекту подняться на новый уровень и войти в дома по всему миру.

Всему вокруг – всему, что меня окружает, от чашек чая до отдыха на природе, спасибо поездкам в школу на велосипеде, моей ванне, йоге в гостиной, уютным местам, где я устраивалась со своим ноутбуком, чтобы написать эту книгу (кафе, лавочки, моя кровать, мой кухонный стол, мой рабочий стол, диван, поезд через Францию, самолет в Стокгольм, квартира в Лионе), моей камере за возможность запечатлеть красоту вокруг меня, интернету за возможность связаться со столькими людьми, вдохновляющим подкастам, ВСЕМ книгам, Амстердаму, который я теперь называю своим домом. Есть столько вещей, за которые я благодарна.

ВАМ – за то, что присоединились ко мне в этой работе по распространению мира во всем мире, от семьи к семье. Спасибо, спасибо, спасибо!

Моим собственным детям – и наконец, я хочу сказать спасибо самым важным людям в моей жизни, Оливеру и Эмме. Это люди, с которыми я больше всего люблю проводить время. Они так многому меня научили, как быть хорошей мамой, и мне понравилось расти вместе с ними. Их поддержка, терпение и понимание по отношению к моей работе так много значат для меня. Спасибо вам от всего сердца за то, что вы – это вы, и за то, что терпели мои постоянные разговоры об этом проекте. Спасибо за чистую любовь, наполняющую мое сердце, благодаря которой я пишу эту книгу.

Приложение

Вместо этого скажи это

ДЛЯ ЧЕГО	ВМЕСТО ЭТОГО...	СКАЖИ ЭТО...
Видеть глазами ребенка	Отрицание: «Не волнуйся, это всего лишь шишка». Осуждение: «Вечно ты забираешь игрушки у других детей». Обвинение, нотации: «Ты не должна была... Тебе следовало...»	Посмотрите на ситуацию с его позиции/ признайте его чувства: «Ты испугался? От шишек может быть больно». Переводим: «Кажется, ты тоже хочешь попробовать, когда эта игрушка освободится». Постарайтесь понять ребенка, угадывая его чувства: «Ты хочешь мне сказать, что?..» «Кажется, ты...» «Ты чувствуешь себя?..» «Похоже, что...»
Развить самостоятельность	Указание, что делать: «Не роняй стакан!» Старайтесь не брать на себя руководство все время: «Пойдем посмотрим, какие у нас есть пазлы».	Подскажите ему, что сделать, чтобы все получилось: «Держи обеими руками». Следуйте за ребенком: Ничего не говорите (подождите, пока он сам выберет, чем заняться).
Помочь нашему ребенку	Выполнение задания за ребенка: «Дай я сделаю это за тебя».	Вмешивайтесь как можно меньше и ровно настолько, насколько нужно: «Хочешь, чтобы я/кто-нибудь помог тебе?» «Хочешь посмотреть, как это делается?» «А ты пробовал?..»
Помочь нашему ребенку полюбить обучение	Исправление: «Нет, это слон».	Учите, объясняя: «Ой. Ты хотел показать мне носорога». (После этого запишите себе куда-нибудь, что нужно будет выучить слона в другое время.)
Развить любознательность	Давать ответы на все вопросы: «Небо голубое, потому что...»	Подталкивайте его к поиску ответов: «Я не знаю. Давай выясним вместе».
Помочь нашему ребенку самому себя оценивать — например, развить внутреннюю мотивацию	Похвала: «Молодец!» «Умничка!»	1. Давайте обратную связь, описывая приложенные усилия: «Ты сложил все грузовики в корзину». 2. Подведите итог на словах: «Вот что я называю изобретательностью». 3. Опишите, что чувствуете: «Так приятно входить в убранную комнату».
Делиться	Принуждение к тому, чтобы делиться с другими: «Теперь его очередь».	Позволяйте ему закончить и поделиться в порядке очереди: «Кажется, сейчас он с этим играет. Скоро ты тоже сможешь попробовать».
Принимать ребенка таким, какой он есть	Отрицание его негативных/ переполняющих его чувств: «Это всего лишь ложка. Не глупи».	Признавайте и позволяйте испытывать любые чувства: «Кажется, ты расстроен, что не можешь воспользоваться своей любимой ложкой»
Напомнить о правилах внутреннего распорядка	Крики: «Не деритесь!»	Введите несколько домашних правил: «Я не могу позволить тебе бить его. Объясни ему на словах, чего ты хочешь».
Развить сотрудничество	Запреты: «Не трогай ребенка!» Позволять проблеме влиять на нас:	Говорите в положительной форме: «Мы обращаемся с ребенком аккуратно». Находите способы решить проблему:

	«Ты сводишь меня с ума. Почему ты не одеваешься? Нам пора выходить!» Расстраиваться: «Почему ты не слушаешь меня? Время мыться!» Ворчание, крики: «Сколько еще раз мне попросить тебя обуться?» Повторение: «Сказала же, не ходи рядом с духовкой!» Обвинение: «Почему ты никогда не убираешь за собой игрушки?»	«Каким образом мы можем решить проблему?» «Давай составим контрольный список всех дел, которые нам нужно сделать с утра». Найдите способы вовлечь ребенка: «Хочешь прыгать до ванной, как кролик, или идти боком на четвереньках, как краб?» Используйте одно слово: «Обувь». Напишите записку: «Тут написано: «Горячо!» Покажите: «Это должно лежать здесь» (показывая место на полке).
Помочь ребенку стать ответственным	Угрозы, наказания, подкуп или тайм-ауты: «Если ты еще раз так сделаешь, я...». «Если пойдем сейчас, я дам тебе наклейку» «Иди отдохни и подумай о своем поведении!»	Помогите успокоиться, а потом загладить вину: «Ты выглядишь расстроенным. Хочешь обняться?» «Хочешь пойти в свое спокойное место, чтобы успокоиться?» ПОСЛЕ ЭТОГО: «Наш друг плачет. Как мы можем извиниться перед ним?»
Обсудить границы	Избегание конфликта, излишняя строгость или плохой пример для подражания: «Он слишком мал, чтобы осознавать, что делает». «Если ты укусишь меня еще раз, я укушу тебя, посмотрим, как тебе это понравится».	Установите понятные и четкие рамки: «Я не могу позволить тебе бить/толкать/кусать меня. Я собираюсь опустить тебя на пол. Если хочешь кусаться, можешь откусить это яблоко».
Избежать соперничества между братьями и сестрами	Сравнение братьев и сестер: «Почему ты не ешь горох, как твоя сестра/брат?» Возлагать ответственность на старшего: «Ты теперь старший брат/сестра. Ты должен понимать».	Относитесь к каждому ребенку по-особенному: «Кажется, ты хочешь добавки». Позвольте всем братьям и сестрам проявить ответственность: «Можете приглядеть друг за другом, пока я буду в ванной?»
Сохранять нейтралитет в ссорах между братьями и сестрами	Попытки выяснить, кто прав, а кто нет: «Что здесь произошло?»	Дайте детям самим решить проблему: «Я вижу двух детей и одну игрушку. Я уверена, вы можете найти решение, которое устроит вас обоих».
Избежать ярлыков и ролей	Возложение на ребенка определенной роли или навешивание ярлыков: «Он просто стеснительный/самый умный».	Дайте ребенку взглянуть на себя по-другому: «Я заметила, что ты самостоятельно попросил о помощи».
Взаимодействовать с семьей/другими опекунами	Злость на члена семьи: «Почему ты кричишь на него?»	Переводите ребенку: «Кажется, мама/папа хочет, чтобы ты...»
Подать пример учтивости и вежливости	Обвинение других: «Ты должен был сказать мне раньше».	Берите на себя ответственность: «Мне нужно было поступить вот так...» «Мне надо было выразиться по-другому...»

Где найти материалы и мебель Монтессори

Места, где можно найти материалы и мебель Монтессори, могут различаться в разных странах. Тем не менее вот некоторые предложения мест, с которых можно начать.

Я бы порекомендовала прежде всего изучить местные магазины, чтобы поддержать местный бизнес и сократить наше влияние на окружающую среду за счет минимизации транспортных расходов.

Нам могут подойти некоторые базовые вещи из магазинов вроде IKEA, мы можем немного изменять их таким образом, чтобы добавить собственный неповторимый штрих. Там есть подходящие нам шкафы с низкими полками, столы и стулья, декоративно-прикладные материалы, книжные шкафы и предметы для прихожей, кухни и ванной комнаты.

1. Занятия

Широкий ассортимент деревянных головоломок: материалы для сортировки, складывания, проталкивания монеток и продевания ниток, а также музыкальные инструменты вы можете найти в магазинах деревянных игрушек или подержанных товаров.

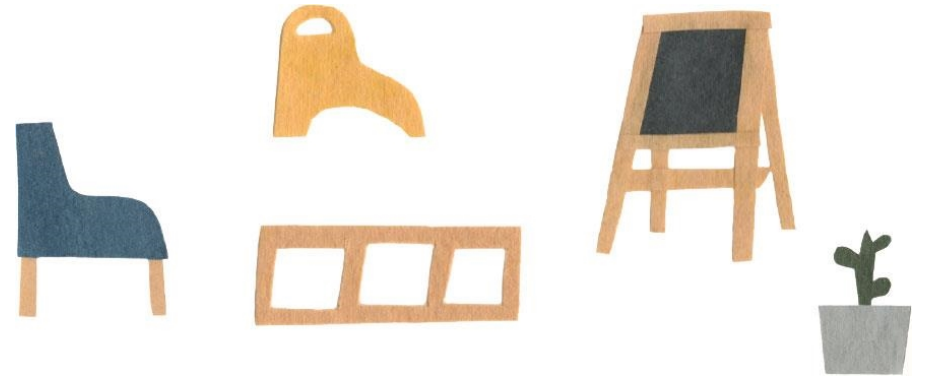
Коробки для монеток можно найти в канцелярских магазинах или специализированных магазинах с замками.

Еще одна вещь для занятий, которую легко организовать дома, – это корзина, наполненная кошельками со спрятанными внутри сокровищами. Мне нравится находить эти кошельки на блошиных рынках и в секонд-хэндах. Отличные варианты сокровищ – маленькие волчки, миниатюрные игрушечные животные, маленькие пупсы и брелоки. (Так как это обычно предметы маленьких размеров, которые могут представлять опасность удушья, пусть дети всегда играют с ними под вашим присмотром).

Мне очень нравятся пластмассовые животные фирмы Schleich. Они немного дорогие, но отлично подходят для подарков. Их можно приобрести в магазинах деревянных игрушек или через Интернет.

2. Принадлежности для творчества

Маленькие ножницы, принадлежности для рисования, плотные, качественные карандаши и акварельные краски вы можете найти в магазине художественных материалов. Там же можно найти бумагу и кисти разных размеров.



3. Корзины и лотки

Корзины и лотки идеально подходят для организации материалов на наших домашних полках. Мы можем приобрести их в складских магазинах, магазинах дешевых товаров или в универмагах. В магазинах MUJI тоже можно найти хорошие варианты.

4. Место для перекусов

Ищите магазины с товарами для кухни или магазины посуды, где продаются стаканы подходящего для маленьких рук размера, при этом желательно прочные и небьющиеся. Ищите стекло, а не пластик. Мы покажем ребенку, как пользоваться реальными предметами в домашних условиях. Если он усвоит, что предметы имеют свойство ломаться, он научится использовать их с особой осторожностью. Когда пьешь из стеклянного стакана, вкус напитка ощущается лучше, это более экологичный выбор, и такие стаканы не так легко опрокидываются, когда ребенок учится самостоятельно наливать себе напитки. Я в своем классе использую стаканы Duralex самого маленького размера.

Можно найти симпатичные эмалевые чашки в магазинах посуды или небольшие металлические миски в IKEA, а также милые жестяные коробки для крекеров в антикварных магазинах или там же, в IKEA.

5. Уборка

Мы также можем приобрести средства для уборки небольших размеров: швабру, метлу или совок с щеткой. Как правило, их можно найти в магазинах игрушек или в Интернете. Полезно иметь наготове рукавицы (сделанные из махровой ткани и налезающие на руку); поищите их в универмагах. Я нашла несколько отличных фартуков детских размеров на Etsy по запросу «фартуки Монтессори».

6. Мебель

Возможно, удастся найти мастерскую, где смогут сделать маленький столик, стул и низкий шкаф. Мне также нравится искать мебель в магазинах подержанных товаров. Размеры полок в нашем шкафу – 120 × 30 × 40 см.

О школах Монтессори

Что искать в школе Монтессори

Поскольку название «Монтессори» никогда не было защищено авторским правом, существует широкий спектр так называемых школ Монтессори, и бывает трудно узнать, какие из них действительно используют принципы доктора Монтессори.

Вот десять вещей, на которые нужно обратить внимание.

1. Школа поддерживает практическое понимание мира с помощью реальных материалов. Дети делают открытия, прикасаясь к красивым, прочным материалам, изучая их и работая с ними.

2. Материалы размещены на стеллажах на высоте детского роста. Материалы для занятий выглядят красиво, они привлекательно разложены на лотках или в корзинах, все детали на месте.

3. Существуют смешанные возрастные группы: от 3 до 6 лет, от 6 до 9 лет и от 9 до 12 лет. Старшие дети могут служить примером для подражания и помогать младшим детям.

4. Рабочее время не структурировано. Дети могут свободно выбирать, над чем они работают, и могут работать непрерывно в течение трех часов (в идеале).

5. Дети счастливы и независимы.

6. Проверки знаний проводятся редко или вообще отсутствуют. Учитель знает, какие занятия освоил каждый ребенок, поэтому нет необходимости тестировать ребенка.

7. Преподаватель прошел признанную программу подготовки Монтессори. Я больше склоняюсь к Международной Ассоциации Монтессори, потому что это организация по подготовке учителей, основанная семьей доктора Монтессори для поддержания целостности их курсов.

8. Учитель, как настоящий наставник, с уважением относится к детям, поощряя их изобретательность в поиске ответов на свои вопросы: «Я не знаю. Давай выясним!»

9. Естественное обучение ставится выше традиционного обучения. Учитель не стоит перед классом, рассказывая детям то, что им нужно знать. Вместо этого дети могут сами свободно исследовать мир и естественным образом совершать открытия.

10. Школа рассматривает каждого ребенка как уникальную личность, учитывая все аспекты его развития (социальный, эмоциональный, физический, когнитивный и языковой).

Как выглядит типичный день в школе Монтессори?

Родителям может быть трудно понять, как в классе Монтессори может быть тридцать детей, изучающих разные уроки по разным предметам одновременно. Меня часто спрашивают: «Как учитель может справиться со всем этим?»

Вот иллюстрация того, как это работает на практике.

Перед началом дня учитель Монтессори подготавливает классную комнату. Материалы для занятий лежат на полках на уровне роста детей, расставленные по различным областям исследований. Они тщательно подобраны и основываются друг на друге, помогая ребенку развивать навыки и умения на основе полученных знаний. Во время занятий учитель наблюдает за детьми, видит, что́ каждый ребенок изучает и осваивает, и предлагает ребенку приступить к следующему уроку, когда он будет готов.

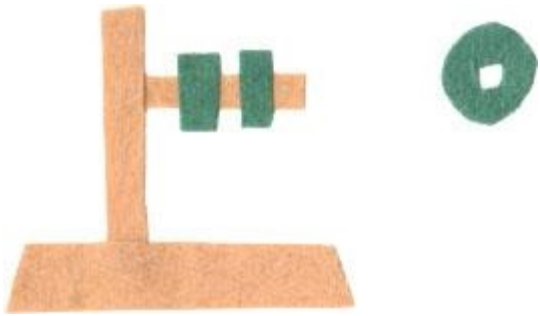
Войдя в класс Монтессори, мы можем увидеть, как один ребенок работает над своими математическими навыками, другой будет заниматься языковой деятельностью, а еще пара детей завершают совместный проект. Идея заключается в том, что ребенок может самостоятельно выбирать, над чем он хочет работать.

В классе Монтессори меньше времени тратится на «сдерживание толпы» – например, на то, чтобы заставить всех сидеть и слушать урок или пойти в туалет всей группой. Это дает учителю больше времени на то, чтобы сосредоточиться на наблюдении за детьми и помощи им.

Поскольку в классе находятся дети смешанных возрастных групп, старшие дети могут помогать младшим. Когда они объясняют что-то другому ребенку, они закрепляют собственное обучение. Дети младшего возраста также учатся, наблюдая за старшими детьми.

Мы можем быть обеспокоены тем, что при всей данной

свободе, наш ребенок может избегать какой-либо области обучения. Если это произойдет, Монтессори-учитель понаблюдает, готов ли ребенок, и сможет предложить ему более доступные и привлекательные для него занятия, представляя их по-другому, в соответствии с его интересами.



Подходит ли система Монтессори каждому ребенку?

Мы часто задаем вопрос, подходит ли система Монтессори для всех детей или только для тех, кто умеет хорошо планировать, очень самостоятелен или усидчив.

1. Подходит ли система Монтессори для различных типов обучения?

Я обнаружила, что система Монтессори подходит для всех детей. Материалы дают возможность обучаться визуально, с помощью слуха, кинестетически (через прикосновение) и вербально, поэтому они привлекательны для детей, которые обучаются по-разному.

Некоторые дети учатся наблюдая, другие – делая. Дети не обязательно должны быть «заняты» все время – они могут наблюдать, как другие занимаются какой-либо деятельностью. Иногда, наблюдая, они узнают так много нового, что к тому времени, когда сами попробуют заняться развитием этого же навыка, то уже будут близки к тому, чтобы овладеть им. Другой ребенок может узнавать больше, выполняя упражнение самостоятельно, повторяя и повторяя его до тех пор, пока не овладеет им. Оба ребенка могут процветать в этой среде, несмотря на различия в стилях обучения.

2. Должен ли наш ребенок уметь планировать?

Планирование своего дня – это то, чему дети Монтессори со временем учатся. В младших возрастных группах дети следуют своему естественному ритму и интересам. По мере взросления они постепенно, шаг за шагом, приобретают навыки планирования.

Некоторым детям может понадобиться больше помощи наставника, чем другим. Опытный Монтессори-учитель должен уметь направлять детей, нуждающихся в дополнительной помощи в организации их работы.

3. Что, если нашему ребенку нужно много двигаться?

Подход Монтессори может быть идеальным вариантом для детей, нуждающихся в двигательной активности. Когда мы входим в класс Монтессори, часто может показаться, что там удивительно тихо. Дети сосредоточены на своей деятельности, и у учителя нет необходимости кричать, чтобы их успокоить.

Однако мы также замечаем, что дети могут свободно передвигаться по классу, наблюдать за другими и при необходимости ходить в туалет. Кроме того, большое количество двигательной активности встроено в сами занятия, так что Монтессори может быть идеальным подходом для ребенка с жаждой движения.

4. Соответствует ли Монтессори нашему домашнему подходу к воспитанию детей?

Монтессори подходит для всех детей, но некоторые могут посчитать, что в классе установлены слишком жесткие ограничения, тогда как другие могут счесть, что ребенку дается слишком много свободы.

Я считаю, что Монтессори лучше всего работает, когда ребенок привыкает к такому же подходу и дома: когда родители уважают его, но при этом устанавливают четкие ограничения, и ребенок учится соблюдать их.

Как ребенок Монтессори адаптируется в обычной школе?

Родители часто опасаются, что в будущем их ребенку может понадобиться перейти в традиционную школу.

Естественно думать: «Как мой ребенок привыкнет слушать

учителя, преподающего один и тот же урок всем детям сразу? Следовать графику учителя, а не собственному? Сидеть неподвижно во время занятий?»

Как правило, дети хорошо переходят из школ Монтессори в другие школы. Обычно они очень самостоятельны, уважительны и чувствительны к другим детям – владеют навыками, которые помогают при переходе в новую школу.

Я слышала, как один ребенок говорил о своем переходе так: «Это легко. Ты просто должен делать то, что тебе говорит учитель».

В другом случае девочка училась в школах Монтессори до окончания средней школы. Самыми большими проблемами, с которыми она столкнулась, было:

1. Спрашивать учителя, может ли она выйти в туалет.

2. Невозможность искать информацию во время тестов, если она не знала ответа, потому что она привыкла сама находить решение проблемы.

Другая семья находила забавным, что дети в новой школе всегда поднимают руку, чтобы спросить учителя, будет ли какая-то тема в контрольной. Дети Монтессори привыкли учиться, потому что они любят это делать, а не потому, что пишут контрольные.

Чувства и потребности

Я многое узнала на курсах о Ненасильственном Общении, проводимых Йорамом Мозенсоном на connecting2life.net. Я спросила его, могу ли я включить его таблицу чувств и потребностей в эту книгу, и он великодушно согласился.

НЕНАСИЛЬСТВЕННАЯ КОММУНИКАЦИЯ

ЧУВСТВА • ОЩУЩЕНИЯ • ЭМОЦИИ

ПРИЯТНЫЕ (РАСКРЫТИЕ)

СПОКОЙНЫЙ
Раскованный
Безмятежный
Уравновешенный
Миролюбивый
Тихий
Расслабленный
Доверчивый
Чувствующий облегчение
Сосредоточенный
Согласный
Удовлетворенный
Довольный
Добродушный

СЧАСТЛИВЫЙ
Веселый
Оживленный
Очарованный
Довольный
Радостный

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ
Увлеченный
Заинтересованный
Вовлеченный
Вдохновленный

ВОССТАНОВИВШИЙ СИЛЫ
Отдохнувший
Воодушевленный
Восстановившийся
Активный
Трезвомыслящий

ПОЛНЫЙ ЖИЗНИ
Взволнованный
Полный энтузиазма
Жаждущий чего-либо
Энергичный
Страстный
Полный сил
Предвкушающий
Блаженный
В полном восторге
Излучающий свет
Заинтригованный
Изумленный
Пораженный
Оптимистичный

СОЧУВСТВИЕ
Ласковый
Сердечный
Великодушный
Любящий
Испытывающий нежные чувства
Дружелюбный
Сочувствующий
Тронутый

БЛАГОДАРНЫЙ
Признательный
Благодарный
Взволнованный
Воодушевленный

УВЕРЕННЫЙ
Полный сил
Открытый
Гордый
Чувствующий себя в безопасности
Полный надежды

СМУЩЕННЫЙ
Терзаемый
Разбитый
Сомневающийся
Сбитый с толку
Растерянный
Недоумевающий

СТРАХ
Боящийся
Напуганный
Подозрительный
Паникующий
Парализованный
В ужасе
Испытывающий тревогу

УЯЗВИМЫЙ
Хрупкий
Сомневающийся
Замкнутый
Обидчивый
Ревнующий
Завидующий

УТОМЛЕНИЕ
Ошеломленный
Выгоревший
Изнуренный
Сонный
Уставший

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ
Испытывающий боль
Напряженный
Ослабленный
Запыхавшийся
Выжатый
Зажатый
Обессиленный
Больной
Голодный
Задыхающийся

ИСПЫТЫВАЮЩИЙ ДИСКОМФОРТ
Встревоженный
Колеблющийся
Неугомонный
Нерешительный
Неспокойный
Обеспокоенный
Взволнованный
Раздраженный
Потрясенный
Удивленный
Настороженный
Смущенный

ГРУСТНЫЙ
С тяжелым сердцем
Разочарованный
Обескураженный
Подавленный
Угнетенный
Угрюмый
Сожалеющий
Тоскующий по ч-л
Отчаявшийся
Беззащитный
Утративший надежду
Ностальгирующий

БОЛЬ
Обиженный
С разбитым сердцем
Одинокий
Несчастный
Страдающий
Огорченный
Опустошенный
Полный сожаления
Полный раскаяния
Виноватый
В смятении

РАЗДРАЖЕННЫЙ
Сердитый
Разочарованный
Нетерпеливый
Недовольный
Озлобленный
Неудовлетворенный

НЕПРИЯТНЫЕ (СЖАТИЕ)

ОБЕСПОКОЕННЫЙ
Озабоченный
Испытывающий стресс
Нервничающий
Волнующийся
Раздраженный
Беспокойный

РАСТЕРЯННЫЙ
Испытывающий стыд
Робкий

СКУЧАЮЩИЙ
Изолированный
Отчужденный
Апатичный
Равнодушный
Безучастный
Замкнутый
Нетерпеливый

СЕРДИТЫЙ
Расстроенный
Разъяренный
Взбешенный
Обиженный

НЕНАВИСТЬ
Испытывающий неприязнь
Враждебный
Испытывающий отвращение
Испытывающий горечь
Испытывающий презрение

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
Воздух
Питание (еда, вода)
Свет
Тепло
Отдых/сон
Движение/физические упражнения
Здоровье
Тактильный контакт
Сексуальность
Убежище/безопасность/защита/защита от боли/эмоциональная безопасность
Комфорт

ГАРМОНИЯ
Мир
Красота
Порядок
Невозмутимость/расслабление/самообладание/
Спокойствие/стабильность/баланс
Непринужденность
Общение/целостность/понимание/интеграция
Предсказуемость/близость
Равенство/справедливость/честность

СВЯЗИ
Любовь
Чувство принадлежности
Близость
Интимность
Эмпатия/сочувствие
Признание
Принятие
Одобрение
Утешение
Привязанность
Искренность
Доверие
Общение
Выражение/взаимное обсуждение чувств
Получение/отдача
Внимание
Нежность/мягкость
Чуткость/доброта
Уважение
Потребность быть увиденным
Потребность быть услышанным
Понимание
Потребность быть понятым
Уважение/забота/мои потребности важны
Включение/участие
Поддержка/помощь/опека
Сотрудничество/кооперирование
Единение/дружеское общение/партнерство/товарищество
Взаимность/обоюдность
Постоянство/последовательность

СМЫСЛ
Цель
Вклад/насыщенная жизнь
Сфокусированность
Надежда/вера
Четкость
Осознанность (оставаться в реальности)
Обучение
Осведомленность/сознательность
Вдохновение/ творчество
Испытание сил/стимуляция
Рост/развитие/прогресс
Возможности/власть/внутренняя сила/компетенция/умственные способности
Чувство собственного достоинства/уверенность в себе/самоуважение/достоинство
Действенность/эффективность
Освобождение/трансформация
Иметь свое место в мире
Духовность
Независимость
Простота
Празднование/траур

СВОБОДА
Выбор/действовать в соответствии с собственными взглядами
Независимость
Самостоятельность
Пространство/время

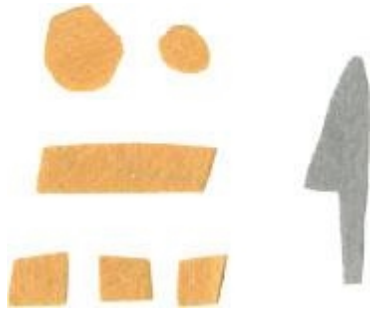
ЧЕСТНОСТЬ
Самовыражение
Аутентичность
Целостность
Прозрачность
Истинность/правда

ИГРА
Бодрость/живость/энергичность
Движение
Страсть
Веселье
Юмор/смех/легкость
Открытия/приключения
Разнообразие/своеобразие

Как использовать эти таблицы? Когда нас что-то беспокоит, мы можем использовать табличку «Чувства/ощущения/эмоции», чтобы определить, что именно мы чувствуем. После того как мы определили чувство, мы можем использовать табличку «Универсальные базовые потребности», чтобы понять, какая потребность не удовлетворена, например потребность быть увиденным или услышанным. Таким образом мы сумеем лучше понимать себя и более эффективно говорить о своих чувствах с другими. Искренне проявить сочувствие к другим и попытаться понять их чувства и потребности.

Примечание: слова в списке не являются «ложными чувствами», как когда мы говорим, что чувствуем, что «на нас нападают». Ложные чувства подразумевают вину человека, которому мы о них говорим. Так что придерживайтесь слов, указанных в этом списке, которые были тщательно подобраны специально для того, чтобы мы могли быть услышанными.

Рецепт теста для лепки



Чтобы сделать хорошее тесто для лепки, обычно приходится его запекать, что всегда приводит к большому беспорядку. В этом же рецепте используется горячая вода. Мы просто смешиваем ингредиенты, добавляем горячую воду и несколько минут помешиваем, пока оно не остынет. Вуаля, у нас получилось прекрасное тесто для лепки!

ИНГРЕДИЕНТЫ (ПРИМЕРНО НА КРУЖКУ (240 МЛ) ТЕСТА)

Обычное тесто для лепки
1 стакан (125 г) муки
2 столовые ложки винного камня
1/2 стакана (150 г) соли
3/4—1 стакан (175–250 мл) кипятка
1 столовая ложка растительного масла
Пищевые красители либо корица, спирулина или другие натуральные красители

Тесто для лепки «Шоколадная грязь»
1 1/4 стакана (150 г) муки
1/2 стакана (50 г) какао
1 чайная ложка винного камня
1/4 стакана (75 г) соли
3/4—1 стакан (175–250 мл) кипятка
2 столовые ложки растительного масла

РЕЦЕПТ

1. Дети могут смешать сухие ингредиенты в миске среднего размера.

2. Добавьте к сухим ингредиентам кипяток, пищевые красители и масло и мешайте до тех пор, пока консистенция не отстанет от стенок миски (этот шаг для взрослого).

3. Когда смесь достаточно остынет (это займет несколько минут), дайте ребенку мешать ее до тех пор, пока она не станет мягкой.

4. Хранить в герметичном контейнере до шести месяцев. Не требуется охлаждать.

Список Монтессори-занятий для малышей

ВОЗРАСТ	НАЗВАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ОПИСАНИЕ/МАТЕРИАЛЫ	ОБЛАСТЬ РАЗВИТИЯ
Для всех возрастов	Музыка/ танцы/ двигательная активность/ пение	• Игра на музыкальных инструментах • Прослушивание хорошей музыки (желательно не в качестве фона, а намеренно) • Танцы и движения, чтобы почувствовать и растянуть свое тело • Пение	• Музыка и движения
Для всех возрастов	Книги	• Коллекция книг с реалистичными иллюстрациями, которые связаны с жизнью малыша • Одна картинка на страницу для совсем маленьких детей, затем одна картинка на слово, затем одна картинка на предложение, затем простые истории, затем более сложные рассказы • Расположенные таким образом, чтобы ребенок мог видеть обложки и легко их достать, возможно, в маленькой корзине или на небольшой книжной полке • Начните с книг из плотного картона, затем переходите к книгам с твердой обложкой и мягкой бумажной обложкой	• Речь
Для всех возрастов	Ритмичная речь	• Поэзия, песни, частушки: – простые и не очень длинные – реалистичные • Движения телом и пальцами под слова песни. Например: стихи для пальчиковых игр, для зарядки, хокку, ладушки	• Речь
Для всех возрастов	Самовыражение	• Моменты в течение дня, когда ребенок хочет чем-то поделиться со взрослым: • У пока не разговаривающих детей это могут быть звуки, выражения, высовывание языка • Разговаривающий ребенок будет использовать слова, фразы и предложения • Взрослому нужно присесть на уровень роста ребенка, установить зрительный контакт (если это приемлемо в вашей культуре) и слушать не отвлекаясь • Мы можем повторить то, что рассказал ребенок • С помощью языка тела и слов взрослый дает ребенку понять, что ему очень интересно то, что тот рассказывает	• Речь
12 месяцев	Рисование	• Восковые мелки-конструктор или карандаши (например, Stabilo 3 в 1) • Бумага — разных размеров, цветов, текстур • Скатерть или подстилка для защиты стола	• Творчество/ самовыражение
12 месяцев	Меловая доска	• Примеры меловых досок: – на другой стороне мольберта – большой кусок фанерной доски, подвешенный невысоко над полом – маленькая доска, которая помещается на полку • Мел — начните с белого, затем начинайте использовать разные цвета и типы мела • Маленькая стиралка	• Творчество/ самовыражение
Способен стоять без посторонней помощи	Рисование красками	• Мольберт • Бумага, полностью покрывающая площадь мольберта • Начните с густой краски одного цвета в баночке, затем можете постепенно добавлять другие цвета. Дети постарше могут использовать два и больше цветов • Толстая кисть с короткой рукояткой • Халат/фартук для рисования • Крючок, чтобы вешать халат или фартук • Рулон бумаги в корзине • Влажная тряпка, чтобы вытирать брызги	• Творчество/ самовыражение

От 12 месяцев	Конус с кольцами разных размеров	• Основание со стержнем и четыре или пять колец разных размеров, в идеале разных цветов • Нижнее кольцо не должно быть больше расстояния от большого пальца до мизинца руки ребенка	• Занятия на зрительно-моторную координацию
От 12 месяцев	Гайки и болты	• Болты одного или двух видов резьбы с соответствующими им гайками • Для начала наденьте гайку на болт	• Занятия на зрительно-моторную координацию
От 12 месяцев	Открывание и закрывание	• Корзина с двумя или тремя обычными домашними предметами, которые можно открывать и закрывать, например декоративная шкатулка, банка, кошелек на кнопке, контейнеры из-под косметики, стакан для зубных щеток	• Занятия на зрительно-моторную координацию
От 12 месяцев	Предметы для изучения лексики	• От трех до шести настоящих предметов или их копий на одну тематику, например: фрукты, овощи, одежда, дикие животные, домашний скот, домашние питомцы, насекомые, млекопитающие, птицы, позвоночные, беспозвоночные и так далее	• Развитие речи • Расширение словарного запаса
От 12 месяцев	Коробочка с цилиндрами-вкладышами	• Деревянная коробочка с шестью отверстиями и подносом, на который можно ставить вытащенные цилиндры	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания
От 12 месяцев	Пирамидка из кубиков	• Основание с тремя кубиками на штыре — кубики храните на нем или в корзине • Подготовка к нанизыванию бусин	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания
От 12–14 месяцев	Пазлы	• Коллекция рамок-вкладышей с постепенно увеличивающейся сложностью • Картинки, изображенные на пазлах, должны соответствовать реальности и привлекать внимание, например животные или тяжелая техника	• Совершенствование зрительно-моторной координации и пинцетного захвата • Развитие способности узнавать очертания фона
Около 13 месяцев и старше	Замки и ключи	• Замок с ключом, крепко привязанным на веревке	• Развитие зрительно-моторной координации
Как только ребенок научится ходить	Вытирание стола	• Лоток или корзина с губкой/тряпкой-рукавицей • Запасные губки/рукавицы	• Забота об окружающей среде
От 14 месяцев	Соотнесение предметов с идентичными изображениями	• Рассортированные наборы предметов с подходящими карточками • Картинки, точно копирующие предметы — по возможности в том же размере и цвете, — чтобы можно было поставить предмет на карточку и полностью закрыть изображение на ней	• Развитие речи • Помогает ребенку перейти от 3D-объектов к двухмерному изображению
От 14 месяцев	Соотнесение предметов с аналогичными изображениями	• Рассортированные наборы предметов с подходящими карточками • Схожие с предметами картинки, возможно, другого цвета, размера и т. д.	• Развитие речи • Похожие карточки помогают ребенку понять суть объекта
От 14 месяцев	Деревянная коробка с выдвигающейся крышкой	• Коробочка с выдвигающейся крышкой, с регулярно сменяющимися предметами внутри	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания
От 14 месяцев	Коробка с ящичками	• Деревянная коробочка с тремя открывающимися ящичками • Три разных предмета, разложенные по ящичкам	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания • Отработка движений кисти
От 14 месяцев	Проталкивание предметов	• Коробочки для проталкивания разных форм и размеров • Стандартный набор с одной формой, например одна крышка с кругом, одна с квадратом, одна с треугольником и одна с прямоугольником • Усложните задачу: например, две формы на одну крышку, а потом еще сложнее — скажем, сразу четыре формы	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания • Знакомство с геометрическими фигурами и изучение их названий

От 14 месяцев, уверенно ходит	Полив растений	• Поднос (для защиты полки от влаги) • Маленькая лейка • Маленький контейнер с маленьким кусочком губки для мытья посуды • Растение	• Забота об окружающей среде
От 14 месяцев	Раздевание, одевание, складывание вещей	• Надевание и снимание куртки, обуви и одежды и использование для нее крючка либо складывание предметов одежды в ящик	• Уход за собой
От 14 месяцев	Мытье рук в раковине	• Кусок мыла или жидкое мыло • Полотенце	• Уход за собой
От 14 месяцев	Сморкание	• Носовые платки — могут быть разрезанными пополам и сложенными • Зеркало • Маленькое мусорное ведро с качающейся крышкой • Покажите ребенку, как вы сморкаетесь, затем дайте ему самому высморкаться	• Уход за собой
От 14 месяцев	Чистка зубов	• Раковина в ванной • Место для хранения зубных щеток • Зубная щетка • Зубная паста • Позвольте ребенку начинать чистить зубы самому, предлагайте закончить делать это за него	• Уход за собой
От 14 месяцев	Рамка для одевания на липучках	• Деревянная рамка, два куска ткани на липучках • Чтобы тренироваться застегивать и расстегивать липучки	• Уход за собой
14—16 месяцев	Карабкание	• Например, купол с перекладинами на детских площадках, столбы, стенки для лазания, полосы препятствий, деревья	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Толкание/тяга	• Например, тачка, чтобы толкать, и тележка, чтобы тянуть за собой	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Цепляние за перекладины — висим на руках как обезьяна	• Например, специальные перекладины и кольца на детских площадках	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Катание с горки	• В идеале с просторной площадкой наверху и достаточно широкая, чтобы ребенок сам мог справиться	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Бег	• Например, беговые дорожки со стрелками; на каждом конце дорожки стоят корзины с мячами, и ребенку нужно отнести мяч из одной корзины в другую	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Прыжки	• Например, прыжки через начерченную линию на полу; как только ребенок научится прыгать на двух ногах, можно пробовать прыгать через препятствия	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Езда на велосипеде	• Например, беговел или низкий трехколесный велосипед, на котором нужно отталкиваться ногами от пола; затем, начиная с 2,5 года, можно переходить на трехколесный велосипед с педалями	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Равновесие	• «Гимнастическое бревно», например деревянная доска, установленная на нескольких книгах или кирпичах	• Занятия на развитие крупной моторики

14—16 месяцев	Качели	• Сначала идти рядом, держась за стену/бревно; затем идти вперед по бревну, придерживаясь за стену одной рукой; затем одной ногой на бревне, другой на земле (потом поменять ноги); затем можно изменять высоту или отодвигать бревно от стены; также можно ползти по нему, если оно широкое • В идеале невысоко над землей, чтобы ребенок мог сам залезать и слезать и отталкиваться ногами. Ребенок может лежать на сиденье и отталкиваться ногами или же, сидя, отступать назад, потом поднимать ноги и кататься	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Другие возможности для движения	• Платформа на полукруглом основании (типа баланс борда) — отлично подходит для упражнений на равновесие, позволяет научиться чувствовать тело и развить координацию	• Занятия на развитие крупной моторики
14—16 месяцев	Горизонтальное нанизывание	• Игровые тоннели для детей, сделанные из природных материалов, например ивовых прутьев и т. п. • Лабиринты из живой изгороди • Песочницы • Качели из покрышки • Садоводство и компостирование • Шалаш из природных материалов, например палок, прутьев и т. д. • Фонтаны • Прямой горизонтальный металлический колышек на деревянном основании с одним-тремя кольцами	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания • Пересечение средней линии тела • Работа над движениями кисти
От 14—16 месяцев	Игрушка-серпантинка	• Изогнутый металлический лабиринт на деревянном основании с одним-тремя кольцами	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания • Пересечение средней линии тела • Работа над движениями кисти
Около 15—16 месяцев и старше	Протирание листьев	• Маленькая (в форме листочка) тарелка с губкой, обрезанной так, чтобы помещаться в тарелке • Поднос для защиты полки от влаги	• Забота об окружающей среде
Около 15—18 месяцев и старше	Замки и застежки	• Коллекция замков и застежек, прикрепленных к разным предметам мебели или дверным проемам в доме, например задвижка на цепочке, замок-карабин и замок-засов	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания
Около 15—18 месяцев и старше	Расчесывание	• Зеркало и расческа • Лоток для расчески и коробочка для заколок и резинок	• Уход за собой
Около 15—18 месяцев и старше	Три пирамидки с кольцами	• Деревянное основание с тремя колышками простых цветов • Три кольца на каждый цвет	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания

От 16—18 месяцев	Глина	• Коврик из пластика или специальный столик для лепки • Специальная глина для лепки или настоящая глина (белая/терракотового цвета), завернутая во влажную тряпку в контейнере, или тесто для лепки, или кинетический песок • Инструменты для резки и формочки	• Творчество/самовыражение
От 16—18 месяцев	Подметание	• Метла • Бортик для подметания (или круг, нарисованный мелом на земле) можно использовать, чтобы показать ребенку, куда сметать мусор • Щетка и совок	• Забота об окружающей среде
От 16—18 месяцев	Вытирание пыли	• Тряпка для протирания пыли	• Забота об окружающей среде
От 16—18 месяцев	Использование швабры	• Швабра детских размеров или плоская швабра со съемной насадкой • Вешайте швабру на специальную стойку	• Забота об окружающей среде
От 16—18 месяцев	Вытирание пыли с растений	• Самодельная метелка для пыли из шерсти • Контейнер для метелки	• Забота об окружающей среде
От 16—18 месяцев	Рамка с застежками (молния)	• Деревянная рамка, два куска ткани, застегивающиеся на молнию • Ткань не расходится — молния застегнута внизу • На собачку можно надеть металлическое кольцо • Практикуйтесь застегивать и расстегивать молнию	• Уход за собой
От 16—18 месяцев	Нанизывание бусин	• Кусок пластиковой трубочки вместо нити — поначалу его легче использовать, потому что это позволяет ребенку легче протолкнуть нить в бусину • Пять или шесть деревянных бусин — количество постепенно может увеличиваться • Усложнение: нить потоньше, бусины побольше, шнурок с маленькими бусинами	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания • Одновременная работа двумя руками
От 18 месяцев	Цветы в вазах	• Коллекция разных ваз • Салфетки • Цветы — подрезать до нужной длины • Поднос с выступом • Маленький кувшин • Маленькая воронка • Губка • Ребенок может наливать воду в вазы, используя воронку, ставить цветок в вазу и ставить вазу на салфетку на стол или на полку	• Забота об окружающей среде
От 18 месяцев	Развешивание белья	• Мокрое белье: полотенца, рукавицы, тряпки для мытья посуды, фартуки • Бельевая веревка • Прищепки	• Забота об окружающей среде
От 18 месяцев	Сбор отходов и компостирование	• Бытовые отходы • Грабли, совок, щетка детских размеров • Тачка • Компостное ведро	• Забота об окружающей среде

От 18 месяцев	Проращивание семян	• Семена — используйте маленький стеклянный кувшин с изображением вида растения. • Выбирайте семена, которые быстро прорастут (горошек, бобы, кукуруза, редис, тыква, подсолнухи). • Маленькие горшочки из глины, газет или торфа • Маленькие инструменты для садоводства, включая совочек и грабли • Фартук • Маленький лоток с маленьким блюдцем • Маленький лоток для рассады и кувшин на подоконнике или рядом с источником света • Почва с улицы или, при необходимости, пакетики с грунтом	• Забота об окружающей среде
От 18 месяцев	Другие занятия по уходу за природной окружающей средой	• Подметать • Грести граблями • Копать • Чистить плитку, столы и скамейки • Поливать цветы • Собирать и ухаживать за цветами • Высаживать в саду цветы, овощи, травы, которым потом потребуется длительный уход	• Забота об окружающей среде
От 18 месяцев (способен унести кувшин)	Мытье рук перед едой	• Маленький тазик для мытья рук • Кувшин • Мыльница с маленьким кусочком мыла • Фартук • Полотенце для рук • Рукавица, чтобы протирать стол • Ведро для грязной воды • Подходит для ребенка, который хочет отработать мытье рук в раковине	• Уход за собой
От 18 месяцев	Чистка обуви	• Коврик • Щетка с ручкой или щеточка для ногтей	• Уход за собой
От 18 месяцев	Помощь с накрыванием на стол	• Помогать накрывать на стол, используя корзинку со столовыми приборами • Помогать стелить скатерть • Помогать складывать салфетки • Помогать подготовить влажные полотенца • Вытирать лицо влажным полотенцем • Приносить блюда и столовые приборы	• Приготовление еды
От 18 месяцев	Приготовление крекеров	• Маленькие ножички • Маленький контейнер с маслом, ореховой пастой, хумусом и т. д. • Маленькая коробка крекеров • Ребенок намазывает небольшое количество начинки на крекер и ест • Можно готовить стоя или сидя	• Приготовление еды
От 18 месяцев	Отжим апельсинового сока	• Соковыжималка или пресс для сока — ищите тот, которым ребенок сможет пользоваться самостоятельно • Кувшин для сока • Стакан, чтобы пить • Ребенок может выжимать сок и относить кожуру в компост или в мусорное ведро	• Приготовление еды
От 18 месяцев	Нарезка банана	• Банан с заранее сделанным надрезом на верхушке, чтобы ребенок мог очистить его, снимая кожуру полоска за полоской • Разделочная доска • Нож для масла/нож без зазубрин, чтобы резать банан • Ребенок может отнести кожуру в компост или в мусорное ведро • Ребенок может положить кусочки банана на тарелку и подать к столу	• Приготовление еды

От 18 месяцев	Очистка и нарезка яблока	• Нож для чистки овощей и фруктов • Яблокорезка/нож для удаления сердцевины • Разделочная доска • Ребенок может чистить яблоко, положив его на доску и снимая кожуру сверху вниз • На яблокорезку давят сверху вниз, чтобы разделить яблоко на восемь частей и вытащить сердцевину • Ребенок может положить кусочки яблока на тарелку и подать к столу	• Приготовление еды
От 18 месяцев	Наливание воды в стакан	• Доступ к крану/маленькому кувшину/кулеру • Стакан • Держите наготове губку или рукавицу, чтобы вытирать капли	• Приготовление еды
От 18 месяцев	Рисование акварелью	• Лоток • Акварельные краски • Маленькая баночка с водой • Кисть • Тряпка, чтобы вытирать капли • Подстилка • Бумага • Покажите ребенку, как мочить кисть, окунать ее в краску, рисовать на бумаге	• Творчество/самовыражение
От 18 месяцев	Сортировка	• Миска с тремя секциями и двумя разными видами одних и тех же предметов, например ракушек, орехов, стручков, геометрических тел — каждого по четыре штуки	• Упражнения на развитие осязания • Развитие способности классифицировать предметы
От 18 месяцев	Лексические карточки	• Наборы разложенных по темам карточек, которые связаны с жизнью ребенка • Начните с простых классификаций	• Развитие речи • Расширение словарного запаса
От 18—22 месяцев	Рамка с застежками (пуговицы)	• Деревянная рамка, два куска ткани, застегнутых на три больших пуговицы • Вертикальные дырочки для пуговиц • Чтобы тренироваться застегивать пуговицы	• Уход за собой
От 18—22 месяцев	Рамка с застежками (кнопки)	• Деревянная рамка, два куска ткани с кнопками	• Уход за собой
От 18—22 месяцев	Протирание стола	• Поднос с миской, мылом, щеткой и губкой для чистки стола	• Забота об окружающей среде
18 месяцев — 2 года и старше	Полировка зеркал	• Маленькая бутылка нетоксичного средства для полировки зеркал • Прямоугольная губка • Тряпочка на палец • Подстилка, на которую можно складывать все средства	• Забота об окружающей среде
18 месяцев — 2 года и старше	Полировка дерева	• Бутылка (деревянная фигурка), которую ребенку легко будет держать • Бутылочка (баночка) нетоксичного средства для полировки, например пчелиного воска • Маленькая миска • Тряпочка на палец • Инструменты для полировки (фланелевая или войлочная салфеточка)	• Забота об окружающей среде
18 месяцев — 2 года и старше	Работа с клеем	• Коробочка, в которую поместятся кисть, баночка с небольшим количеством клея, фигурки (до шести штук) и бумага, на которую ребенок будет их клеить	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания • Обучение практическому навыку работы с клеем • Развитие движений пальцев рук • Творчество/самовыражение
Около 2 лет и старше	Мытье посуды	• Стол с двумя тазиками • Щетка для мытья посуды с маленькой ручкой или маленькая губка • Походных размеров бутылочка с небольшим количеством моющего средства • Кружка — пластиковая и прозрачная; можно поставить на ней отметку с указанием нужного количества воды • Фартук • Рукавица для вытирания • Полотенце для рук	• Приготовление еды

Около 2 лет и старше	Вытирание посуды	• Постелите полотенце на стол, поставьте на него миску или стакан; заверните миску или стакан в полотенце; прижмите; разверните	• Приготовление еды
Около 2 лет и старше	Мытье окон	• Пульверизатор с одним стаканом (250 мл) воды (возможно добавление уксуса) • Маленький резиновый скребок • Кусочек замши или тряпка	• Забота об окружающей среде
Около 2 лет и старше	Стирка	• Стол с двумя тазиками • Маленькая стиральная доска • Кусок мыла • Мыльница • Кувшин • Две пластиковые корзины по обе стороны от стола на полу • Фартук • Рукавица для вытирания • Полотенце для рук	• Забота об окружающей среде
Около 2 лет и старше	Использование ножниц	• Пара маленьких ножниц в чехле • Рукодельные конверты • Узкие полоски карточек, достаточно тонких, чтобы ребенок мог разрезать их одним движением	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания • Обучение практическому навыку разрезания • Развитие точных движений рук
Около 2 лет и старше	Стереогностические мешочки (волшебные мешочки)	• Красивый мешочек с пятью-восемью связанными/не связанными друг с другом или парными предметами • Мешочек, в который нельзя так просто заглянуть, поэтому ребенок будет ощупывать предметы • Примеры: 1. Принадлежности для готовки: детская лопатка для начинок, формочки для печенья, ситечко, бамбуковый венчик, деревянная ложка для перемешивания 2. Мешочек с предметами из другой страны, скажем, мешочек, сделанный из кимоно, содержащий японские предметы 3. Принадлежности для волос 4. Инструменты для садоводства	• Развитие стереогностического чувства • Расширение словарного запаса
Около 2 лет — ребенку требуется разговорная речь	Упражнение с задаванием вопросов	• Беседы, случающиеся в течение дня, — например, когда мы вместе складываем белье или готовим • Пример: «А помнишь, как мы посадили базилик, а потом он начал расти?» «Когда мы посадили семена базилика?» «Что мы использовали, чтобы срезать базилик?» • Беседуем естественно и непринужденно	• Использование словарного запаса, который ребенок обогащает • Расширение мышления, помощь в извлечении информации из собственного опыта и обличении ее в слова • Развитие уверенности в себе • Позволяет взрослым подавать ребенку пример использования речи
От 2 лет	Шитье	• В корзине или коробке: – ножницы – нитки – игольница с тупой гобеленовой или вышивальной иглой – первая карточка для вышивания состоит из диагональной линии, нарисованной на квадратной карточке; затем карточка с отверстиями квадратной или круглой формы; затем переходим к вышивке или пришиванию пуговиц	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания • Развитие практического навыка шитья • Развитие аккуратности и точности движений

От 2 лет	Сортировка гаек и болтов по размеру	• Деревянная доска с дырочками разного размера • Гайки и болты, которые влезают в отверстия	• Зрительно-моторная координация
От 2 лет	Доска с эластичными резинками (геоборд)	• Использование геоборда для натягивания резиночек — можно создавать узоры или дать простор воображению	• Зрительно-моторная координация
2,5 года	Полировка обуви	• Коробки, чтобы хранить: – средство для полировки обуви (в небольшом количестве) – тряпочку на палец, чтобы намазывать средство – щетка с мягкой щетиной • Подстилка, покрывающая всю площадь стола • Ложка для обуви, если уличная обувь изношена	• Уход за собой
2,5 года и старше	Рамка с застежками (пряжки)	• Деревянная рамка, два куска ткани, застегнутые на три или четыре пряжки • Чтобы учиться застегивать пряжки	• Уход за собой
2,5 года и старше	Помощь с выпеканием	• Помощь в измерении ингредиентов • Размешивание ингредиентов • Подметание и уборка после окончания готовки	• Приготовление еды
От 3 лет	Помощь в разгрузке посудомоечной машины	• Помощь в разрузке посудомоечной машины	• Повседневная жизнь
От 3 лет	Помощь в переработке отходов	• Сортировка вторсырья и складывание в контейнер	• Повседневная жизнь
От 3 лет	Заправлять кровать (одеяло)	• Заправлять свою кровать — только одеяло	• Повседневная жизнь
От 3 лет	Самостоятельное использование туалета	• Приобрести ступеньку и маленькую сидушку для унитаза или использовать горшок	• Повседневная жизнь
От 3 лет	Помощь в готовке сложных блюд	• Например, помогать готовить лазанью	• Приготовление еды
От 3 лет	Кормление животных	• Можно насыпать небольшое количество корма для рыбок в колпачок • Наливать воду собаке • Кормить кота, хомячка или другое животное	• Повседневная жизнь
От 3 лет	Помощь в складывании белья и носков	• Участвовать в стирке • Предлагать ребенку сортировать вещи по их обладателю или по цвету, составлять пары носков, тренироваться складывать одежду и т. д.	• Повседневная жизнь
От 3 лет	Помощь в уборке дома перед приходом гостей	• Заправлять кровати • Убирать игрушки с пола, освобождать место и т. д. • Готовить еду	• Повседневная жизнь
От 3 лет	Первые настольные игры	• Игра Orchard фирмы HABA • Список покупок и другие игры Orchardtoys • Простые карточные игры, такие как Снап • Можно упрощать правила игры в зависимости от возраста ребенка	• Выжидание своей очереди • Понимание простых правил • Веселье

От 3 лет	Более сложное вышивание, творчество и рукоделие	• Карточки с более сложными изображениями, например форма сердца • Пришивание пуговиц • Вышивание узоров • Вышивание на подушке • Творческие занятия с более чем одним шагом	• Творчество/самовыражение
От 3 лет	Исследование мира вокруг нас	• Например, природные коллекции, птицы, животные, растения и деревья	• Ботаника • Культурология • Биологические науки
От 3 лет	Совершенствование навыков нанизывания и сортировки	• Шнурок с маленькими бусинами • Шерстяная и соломенная пряжа, с использованием вышивальной иглы	• Зрительно-моторная координация • Отработка навыка хватания
От 3 лет	Собирание пазлов — двенадцать и более деталей	• Более сложные пазлы, включая многослойные, объемные и пазлы из большего количества деталей	• Совершенствование зрительно-моторной координации и пинцетного захвата • Развитие способности распознавать картинку на фоне
От 3 лет	Прибивание фигурок к пробковой доске	• Пробковая доска • Деревянные фигурки • Маленькие гвозди и молоток	• Зрительно-моторная координация
От 3 лет	Прокалывание дырок	• Форма, выполненная дырочками на листе бумаги • Подкладка из фетра • Ручка для прокалывания • Ребенок двигается по линии, пока фигурка не выпадет	• Совершенствование зрительно-моторной координации и навыков хватания
От 3 лет	Я глажу и нахожу	• Если ребенок проявляет интерес к звукам, используйте звуки вместо букв	• Развитие речи • Подготовка к чтению
От 3 лет	Календарь	• Создайте свой собственный или купите простой календарь, в котором ребенок сможет переставлять день, месяц и отмечать погоду • Можно добавить больше деталей по мере взросления ребенка	• Время
От 3 лет	Большое количество неструктурированных игр и игр на открытом воздухе	• Каждый день проводите с ребенком время на открытом воздухе и выделяйте время на неструктурированную игру.	• Повседневная жизнь • Природная окружающая среда • Веселье
От 3 лет	Конструктор WEDGiTS	• WEDGiTS можно купить; он позволяет легко устанавливать элементы друг на друга и получать большое количество вариаций	• Эта игра не по Монтессори, но она может подойти для занятий в домашних условиях
От 3 лет	Другие хорошо подобранные конструкторы	• Например, Лего, Magna-Tiles, деревянные блоки	• Эти игры не по Монтессори, но они могут подойти для занятий в домашних условиях
От 3 лет	Динамический конструктор с шариками	• Существуют замечательные деревянные динамические конструкторы, которые ребенок может выстраивать самостоятельно	• Эта игра не по Монтессори, но она может подойти для занятий в домашних условиях

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
https://eksmo.ru/b2b/

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261

ВАШ ЛОГОТИП НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ К КЛИЕНТАМ НА ОБЛОЖКЕ